Айболит

№8 (562) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Баранина полезна для сердца и зубов

стр. 14

Младенцы дружат жестами

стр. 10

ЛЕНЬ СПАСАЕТ ОТ ИНФАРКТА

стр. 3

Уха из ершей хороша для желудка

стр. 14

У счастливых людей крепче здоровье

Как там, у них?

Почему вакцина не сработала

Гриппозный сезон в этом году был суров к американцам и европейцам.

В США от гриппа скончались 85 взрослых и 30 детей, а в Великобритании погибло более 150 человек. Американские ученые считают, что вакцину от гриппа делает неэффективной... нехватка сна. Биологи сделали вывод, что недосып так же опасен, как и стресс. И подсчитали: если хронически недосыпающему человеку сделать прививку от гриппа, то у него выработается в 2 раза меньше антител, чем у того, кто спит полноценно! Это правда. Большинство из тех, кто был привит и заболел, хронически недосыпали. Самой важной для иммунитета считается только стадия глубокого сна. Всего же сон делится на несколько стадий, которые сменяют друг друга несколько раз:

*** первая** (5-10 минут после засыпания), когда человека еще легко разбудить;

*** вторая** — неглубокий, легкий сон (или быстрая стадия), который длится примерно 35-45 минут;

*** глубокая** (или медленная) стадия, занимающая в среднем 45-55 % от сна. В этот момент температура тела снижается, сердечный ритм замедляется, а иммунная система перезагружается и готовит новые «войска» для борьбы с инфекциями, отвечающие за поимку вирусов. Чем меньше длится эта стадия, тем меньше шансов у иммунитета побороть вирусы, с которыми вы встретились накануне днем.

Сколько спать, чтобы не болеть: детям от 6 до 13 лет — 9-11 часов; подросткам от 13 до 18 лет — 8-10 часов; взрослым старше 18 лет — 7-9 часов.

■ ЮМОР СПАСАЕТ ОТ ИНФАРКТА. ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН НА НОЧЬ С КЕФИРОМ.

■ СНАЧАЛА МЫ УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ГОВОРИТЬ, А ПОТОМ СИДЕТЬ И ПОМАЛКИВАТЬ...

Полезно знать

● Все знают, что нужно ополаскивать рот после чистки зубов. Однако стоматологи уверяют: тщательно выполаскивать пасту не надо! Оставаясь в небольшом количестве на зубах, она продолжает свое полезное воздействие на эмаль.

● Через три месяца после гриппа, ОРЗ, протекавших с высокой температурой, начинают выпадать волосы. Почему? Организм старается не допустить, чтобы активные иммунные клетки попали в шевелюру, и усыпляет часть волос. Никакого лечения проводить не стоит. Через 3 месяца волосы сами восстановятся.

● Пища, богатая цинком (баранина, куриные и говяжьи потрошки, тыквенные семечки, кедровые орешки, фасоль, горох, овсянка, сельдь, яйца, грибы), ослабляет влечение к алкоголю. Такие продукты обязательно должны входить в рацион людей, страдающих от алкогольной зависимости.

Новости

ТЕПЕРЬ НЕ СТРАШНО

Скоро обследоваться на рак кишечника можно будет не с помощью колоноскопии, а проглотив капсулу-таблетку, работающую как крохотный рентген. Человек глотает ее, и капсула начинает издавать сигналы, обнаруживая сужение (опухоль). Данные передаются на особый пластырь, который клеится на поясницу пациента. Выходит капсула естественным путем, и через 10 минут у врача на руках 3D изображение кишечника.

ОЧЕНЬ ТОЧНЫЙ СКАЛЬПЕЛЬ

Недавно ученые изготовили акустический скальпель. Он настолько точен, что способен отделить всего одну клетку. Технологию уже протестировали, отделив одиночную раковую клетку в яичнике и просверлив отверстие диаметром 150 микрометров в почечном камне. Создатели надеются, что со временем такой метод можно будет использовать для точечного введения лекарства и уничтожения микроопухолей и тромбов. Операция безболезненна: луч настолько тонкий, что не задевает нервные окончания.

ДИАГНОЗ ПО ПОХОДКЕ

Медленная походка может быть признаком болезни. Для диагностики этот показатель так же важен, как значения кровяного тонуса, сердечного ритма и температуры тела. Измерять скорость походки ученые из США научились с помощью приспособления, которое по размеру не больше телевизора. Сенсор оценивает скорость передвижения человека с точностью до 99%. Крепится на стену в доме и излучает в 100 раз меньше радиоактивных волн, чем мобильный телефон.

Сам себе доктор

■ СОКОМ СВЕЖЕГО РАСТЕНИЯ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА НАТИРАЮТ ДЕСНЫ ДЛЯ ИХ УКРЕПЛЕНИЯ.

■ ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ НАДО ЖЕВАТЬ ЛИМОННУЮ КОРКУ.

■ ПРИ РАДИКУЛИТЕ ХОРОШО ПОМОГАЮТ КОМПРЕССЫ ИЗ РАСПАРЕННОЙ ТРАВЫ ЛЕБЕДЫ.

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ НАСМОРКЕ ПОЛЕЗНО ЖЕВАТЬ ПЧЕЛИНЫЕ СОТЫ.

Прикинь на себя — **Авторитеты дают советы**

Горло болит? У вас фарингит

Фарингит — воспаление слизистой оболочки глотки. Если воспалились и мягкие ткани гортани, это уже ларингит.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ КАШЛЯ

Из-за постоянной вибрации голосовых складок на них могут образовываться узелки (не больше булавочной головки). От частых приступов кашля узелки твердеют, не позволяя смыкаться голосовой щели. В результате голос практически пропадает. Кроме лекарства от кашля, помогут пастилки и леденцы с мятой, ментолом, эвкалиптом, которые хорошо смягчают горло, снимают отек.

БОЛЬНО ГЛОТАТЬ И ГОВОРИТЬ...

Оба недуга — частые спутники простуд и гриппа, которые сопровождаются сильным кашлем и насморком. Провоцируют фарингит и ларингит вирусы и бактерии. Они могут обитать в организме и до поры до времени не проявляться. Но стоит переохладиться или когда начинаются резкие перепады температуры воздуха, усиливается слюноотделение, першит в горле, затруднено дыхание, появляются приступы надсадного, лающего кашля. Больно глотать и говорить, голос меняется, становится хриплым, осиплым и совсем пропадает. Как вернуть здоровье?

Идите к врачу и следуйте его советам и рекомендациям, иначе в ближайшие 7 дней острое заболевание перерастет в хронический недуг. Доктор, взяв анализы, найдет виновника ваших страданий и в зависимости от этого назначит лечение. Бактериальные недуги можно вылечить только антибиотиками, вирусные требуют другого лечения.

МОЛЧИТЕ!

Молчание — золото и главное лекарство при фарингитах и ларингитах, особенно в первые 2-3 дня. Перейдите на язык жестов, но ни в коем случае не на шепот. Вам кажется, что так вы бережете горло? Наоборот! Когда вы шепчете, нагрузка на голосовой аппарат возрастает в 2-3 раза — как будто вы кричите.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СИГАРЕТ

А также от кофе, алкоголя, острой, кислой и пряной пищи. Они раздражают и сушат без того поврежденную слизистую оболочку дыхательных путей. Больше пейте. Обильное теплое питье — чай с малиной, молоко с медом, боржоми без газа — способствует выведению токсинов из организма, облегчает состояние.

«ОТВЛЕКИТЕ» БОЛЕЗНЬ

Ускорят процесс выздоровления горчичники на область грудины, согревающий компресс на горло, горячие ванночки для ног. Это пойдет на пользу при одном условии — если нет высокой температуры. Сухость глотки и гортани вызывают не только фарингит и ларингит, но и заболевания желудочно-кишечного тракта. Поэтому при болях в горле надо обследоваться также у гастроэнтеролога. Лечение основного заболевания позволит устранить неприятные ощущения в горле и вернуть голос.

С. Г. Арделян, отоларинголог, врач высшей категории

СУХОСТЬ И ПЕРШЕНИЕ МОГУТ ПОЯВЛЯТЬСЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ МИНДАЛИН. ИНФЕКЦИЯ, НЕ ВСТРЕЧАЯ ПРЕГРАД, БЕСПРЕПЯТСТВЕННО ПРОНИКАЕТ В ГОРЛО И ПОДДЕРЖИВАЕТ ОЧАГ ВОСПАЛЕНИЯ.

Догнали тромб

Называем адрес

57-летнему челябинцу Сергею Соколову механическим методом удалили тромб из артерии головного мозга.

Пациент попал в больницу с парезом ноги, руки, с невнятной речью спустя 3 часа после начала приступа. При обследовании на компьютерном томографе выявилось сужение внутренней сонной артерии. Со временем там образовался тромб, который оторвался и с током крови закупорил сосуды шеи и головного мозга. Хирурги избавили сосуды от тромба, используя стент-ретривер, — специальное приспособление, на конце которого своеобразная спираль. Ее заводят в просвет тромба и раскрывают внутри него, а потом осторожно вытягивают назад вместе с «добычей» — тем самым тромбом.

Благодаря новой методике у пациента остается шанс вернуть больше утраченных функций даже спустя 6-8 часов, когда уже не действуют лекарства, призванные растворить тромб. Сейчас Сергей Соколов проходит реабилитацию, которая начинается сразу после операции. После курса консервативной терапии он сможет вернуться к своей обычной жизни.

Сегодня такие операции проводят в 8 московских клиниках и в нескольких крупных медицинских центрах России. На Урале, в Челябинской областной клинической больнице, методику применили впервые. В течение года четверо специалистов проходили подготовку в столичных больницах и в Германии.

P. S. Лор-хирурги научились извлекать пулю через нос без трепанации черепа. Ребенок играл на даче с травматическим пистолетом и выстрелил себе в глаз. А зубец от вил, впившийся в лицо животноводу Алексею, вытащил из мозга пациента нейрохирург В. Забильский из Армавира.

Обсудим?

Лень спасает от инфаркта

ИЗВЕСТНЫЙ НЕМЕЦКИЙ ПРОФЕССОР ПЕТЕР АКСТ СЧИТАЕТ, ЧТО ЛЕНЬ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ СОХРАНИТЬ ДОСТОЙНОЕ ЗДОРОВЬЕ НА МНОГИЕ ГОДЫ.

Почему ленивые живут дольше

Обратите внимание: среди здоровяков, ныряющих в ледяную прорубь, почему то нет долгожителей. Многих россиян потрясла смерть короля российского фитнеса Владимира Турчинского — Динамита. Его горы мышц и цветущий вид говорили сами за себя. Но энергия жизни, отпущенная ему природой, нещадно расходовалась, и... взорвалось сердце в 46 лет. Выходит, надо с умом экономить и расходовать свою физическую и жизненную энергию!

Ученый утверждает: от рождения дано ограниченное количество энергии. Из него черпаются силы. И только от образа жизни зависит, как скоро запасы кончатся вместе с бренным бытием. Так, может, не стоит в фитнес-центрах проливать семь потов, а лучше на диване с газеткой полежать или перед телевизором?

Почему женщины живут дольше? Обмен веществ у женщин на 10% медленнее, чем у мужчин. Они расходуют меньше жизненной энергии.

Бегать быстро очень вредно

Среди марафонцев нет ни одного долгожителя. Первый из них — греческий скороход Фидиппид — в 490 году до н. э. пробежал 42,1 км от Марафона до Афин. Прославился — и тут же умер прямо посреди площади. А советский легендарный Владимир Куц, мировой рекордсмен в беге на 5 и 10 тысяч метров, умер в 48 лет тоже от инфаркта... Спортсмены вообще редко долго живут. А вот лентяи... Известен пример с Уинстоном Черчиллем. Он начинал день с порции коньяка, а вечер заканчивал в обнимку с бутылкой и презирал спорт. Дожил до 90 лет, пережив всех своих врагов. Когда спортивный журналист Джеймс Фикс в конце 1970-х годов в США выпустил бестселлер «Все о беге», от инфарктов и инсультов по беговым дорожкам побежали миллионы американцев и европейцев. Они были убеждены, что если не сожгут 2 тысячи калорий бегом ежедневно, то скоро умрут. Однако первым скончался сам «бог бега» Фикс! В свои 50 лет он гонял по беговым дорожкам каждую неделю по 100 км. Бегал, пока однажды у него не остановилось сердце. Ему было всего 52 года!

■ Трижды в неделю выполняйте упражнения на растяжку по 10-15 минут.
■ Избегайте стрессов.
■ Не переедайте.
■ Любите тепло, солнечный свет.

Может ли спорт защитить от рака?

На этот вопрос отвечает доктор медицинских наук РАЕН Владимир Долгов: «Доказано пока одно: интенсивные нагрузки не оздоравливают, скорее, повышают риск возникновения рака. Более того, спортивные люди чаще умирают от разных опухолей и страдают раком простаты».

Ну и «вишенка на тортике»

Сравним судьбы двух известных академиков. Николай Амосов десятилетиями гремел в СССР, призывая убегать от старости и болезней. Он рекомендовал ограничить питание, бегать, закаливаться, заниматься с гантелями. Все ждали, что академик доживет до 100 лет, да он и сам был уверен в этом. Но в 89 лет Амосов неожиданно умер... от инфаркта. В дневнике за месяц до смерти он писал: «Пределы нагрузок были явно завышены... Надо было сокращать упражнения и не ждать, пока сердце откажет...»

Другой академик-кардиохирург Федор Углов как бы негласно соревновался с Амосовым по продлению жизни. Но с гантелями не бегал. Много ходил, катался на лыжах, собирал грибы. Был умерен во всем, включая секс, писал про 1-2 акта в неделю до самого столетия. Столетия? Да-да — он умер в 104 года, пережив Амосова на 15 лет!

Но не спешите с выводом. Как всегда, нужна золотая середина. Энергично ходите по 30 минут 4 раза в неделю — до пульса 120 ударов в минуту; день в неделю поститесь или голодайте; не экономьте на сне, подъем не раньше 7.20 утра; чаще бездельничайте.

А. С. Серебряков, терапевт, врач II категории

ЕСЛИ ПО УТРАМ НАТОЩАК СЪЕДАТЬ НЕСКОЛЬКО ЦВЕТОЧКОВ И ЛИСТЬЕВ РОЗМАРИНА С ХЛЕБОМ, ТО ПРОЙДЕТ САМАЯ ЗАСТАРЕЛАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И УЛУЧШИТСЯ ЗРЕНИЕ.

Не навреди!

Грейпфрутовый сок полезен, но он плохо сочетается с лекарствами. Его вообще не надо употреблять, если проходите курс лечения. Иначе резко усилятся побочные действия препаратов. Несовместимы с грейпфрутовым соком амиодарон («Кордарон»), верапамил, нифедипин, «Финлепсин», многие антибиотики, практически все гормональные средства, теофиллин, антидепрессанты, противовирусные, противопаразитарные, противогрибковые средства. А лучше воздержитесь от употребления сока во время лечения любого заболевания, так как не все лекарства проверены на совместимость с ним.

Лечебные «портянки» лечат ноги

Айболит

Бывало, стопы у меня болели так сильно, что даже легкие комнатные тапочки казались капканом. Смазывала ноги скипидаром (покупала в хозяйственном магазине), но очень боялась обжечь кожу. В одной газете прочитала, что для лечения суставов нужно смешать по 100 г скипидара и водки и добавить 2-3 ст. ложки подсолнечного масла. Этим средством можно пользоваться смело: никакого ожога не будет. Я приготовила такую смесь. По вечерам смачивала в ней большой кусок марли, отжимала и оборачивала стопы до щиколоток, как портянкой. Сверху натягивала полиэтиленовые пакеты, надевала шерстяные носки и укутывала ноги теплым шарфом. Держала такие компрессы всю ночь. После 5-7 процедур надолго забыла о болях в ногах. Все знакомые, которым давала этот рецепт, остались очень довольны результатами лечения.

И. Н. Шаповалова, Архангельск

При склерозе полезно есть семечки

Айболит

Но и от этого недуга есть простое народное средство — нужно употреблять семечки подсолнечника. Если в течение недели съедать по 200 г семечек, то здоровье заметно улучшится. Самыми полезными являются не жареные семечки, а хорошо высушенные. Они должны быть чистыми. Советую вам попробовать это простое и очень эффективное народное средство для лечения рассеянного склероза. Считаю, что семечки обязательно помогут.

И. Н. Царева, Алтайский край

От гайморита — новокаин с мёдом

Айболит

Моему внуку несколько раз делали промывание и проколы при гайморите. А соседка дала отличный рецепт, и с тех пор им пользуются все наши родственники. И внуку хватило одного курса лечения. Сначала в носовые ходы нужно закапать сок каланхоэ, а когда прочихаетесь, то закапайте несколько капель следующего состава: по 1 чайн. ложке новокаина, меда и сока алоэ.

А. Н. Галкина, Псков

ВРЕМЯ НЕ ЛЕЧИТ — ОНО ЛИШЬ ЗАСТАВЛЯЕТ ДУМАТЬ И СМОТРЕТЬ НА ВЕЩИ ПО-ДРУГОМУ.

О людях хороших

ИРА — ПОЧТАЛЬОН, ОНА ЖЕ ФЕЛЬДШЕР

50-летняя Ирина Моторина из деревни Тамбовка, Омской области, работает начальником почты. Она же разносит корреспонденцию, принимает коммунальные платежи, она же уборщица и даже кочегар — в морозы печку в отделении связи приходится топить дважды в день. Получает лишь 12 тысяч рублей, это полставки. А когда из Тамбовки уехала медсестра фельдшерского пункта, Ирина согласилась стать и сельским фельдшером, причем бесплатно. Женщина прошла обучение в Центре медицины катастроф. Теперь в ее почтовой сумке всегда есть аптечка и аппарат для измерения давления.

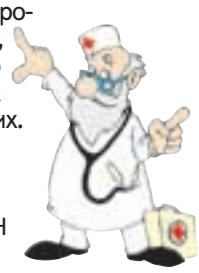
СЧЁТ ШЁЛ НА МИНУТЫ...

В самолете, следовавшем по маршруту Екатеринбург — Симферополь, 10-летний Сережа стал задыхаться и синеть... Услышав крики мамы мальчика, бортпроводницы Аксана Ашомко, Анастасия Лунегова, Оксана Артемьева и Жанна Наумова бросились на помощь. «Произошла остановка сердца, — вспоминает Аксана. — Рядом оказалась женщина, которая работает медсестрой, и мы вместе стали делать непрямой массаж сердца. Счет шел на минуты».

Среди пассажиров оказались и другие медики, однако, глядя на четкие действия бортпроводниц, они поняли, что лучше не вмешиваться. Вскоре ребенок задышал. Пилот совершил экстренную посадку в Самаре. Мальчик до конца полета не отпускал руку стюардессы.

«ДОМ БЕЗ БОЛИ» — ЛУЧШИЙ

Пятилетняя Анжела Вавилова умерла после безуспешного лечения лимфобластного лейкоза. Остались деньги, которые были собраны неравнодушными жителями Республики Татарстан на пересадку костного мозга за границей. До нее Анжела не дожила. Эти деньги стали стартовым капиталом благотворительного фонда помощи другим тяжелобольным детям. Основали его родители Анжелы — Владимир и Марина Вавиловы. На строительство хосписа президент Татарстана выделил 50 млн рублей. Откликнулись многие предприятия республики. «Дом без боли» — так называется детский хоспис. Теперь он известен в стране. В нем работает детское отделение на 17 коек и взрослое — на 20. Еще 150 пациентов получают на дому помощь выездной службы. Всего за время работы фонда помощь от него получили почти 3 тысячи человек. Сюда приезжают за опытом и на обучение врачи из других городов. Хоспис стал лучшим в Европе. К сожалению, в России всего 21 хоспис, из них только два детских.



ПОРОЙ ЕДИНСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ БОЛЬНОЙ ДУШИ — ВСЕГО ЛИШЬ ОДИН ТЕЛЕФОННЫЙ ЗВОНОК.

Кое-что новенькое

НЕ ХЛОПОТНО И НЕ ЗАТРАТНО

Испанские ученые разрабатывают программу для мобильных телефонов, которая по фотографии зрачка определяет точный уровень сахара в крови больного. Сфотографировали свой глаз — и этого достаточно, чтобы вовремя принять меры. Не так хлопотно, как с глюкометром. Сахар можно проверять хоть каждые 5 минут. Осталось дождаться, когда изобретение попадет в руки обычных людей, страдающих диабетом. Пока они лишь «ходят» по рукам ученых.

ЛИНЗЫ СООБЩАТ...

В США разработали чувствительные к глюкозе линзы, которые при повышении ее уровня в слезной жидкости изменяют цвет. Одно неудобство: человеку, который их носит, придется периодически посматривать в зеркало. Зато те, кто находится рядом, смогут вовремя забить тревогу.

ПЛАСТЫРЬ НА ЗАПЯСТЬЕ

Он определит уровень глюкозы по поту. Этим изобретением порадовали ученые из Южной Кореи. Они доказали, что эти показатели такие же, как уровень сахара в крови. Кроме того, устройство способно вводить метформин. Пластырь изготовлен из графена и частиц золота: наклейка получилась гибкой, мягкой и прозрачной. В нее встроен миниатюрный сенсор. До поступления в продажу устройству еще далеко. Впереди серьезные эксперименты с участием людей, страдающих диабетом. Предстоит выяснить, как поведет себя новинка во время интенсивных тренировок и физической нагрузки.

УМНЫЕ НОСКИ СЛЕДЯТ ЗА КОЖЕЙ

В США разработали носки для больных сахарным диабетом. Они оповещают пациента о том, что на коже ступней начинается воспаление. Это позволяет предотвратить появление трудно излечимых язв и других осложнений диабета. Все данные хранятся прямо «в носках». Тревожное оповещение приходит человеку на его телефон. Носки можно стирать. Срок службы — 6 месяцев. Столько времени работают батарейки, встроенные в носки. Они продаются в США. Семь пар стоят 170 долларов.

Чашка какао

С утра пораньше

ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ ОТ ДИАБЕТА, ПОЛЕЗНО НАЧИНАТЬ ДЕНЬ С ЧАШЕЧКИ КАКАО.

Этот напиток расширяет кровеносные сосуды, снижает тонус артерий, способствует обогащению тканей организма кислородом. Он содержит вещества-катализаторы, которые обеспечивают выработку оксида азота. А он способствует расслаблению артерий. Производные оксида азота еще называют флавонолами или флавоноидами. Это поистине спасатели. Сахарный диабет отравляет все органы и ткани, разрушает сосуды, снижает их просвет. Это приводит к гипертонии, затем инфаркту, инсульту. Флавонолы заставляют сосуды расширяться, делают их эластичными. Эти антиоксиданты содержатся также в красном вине, зеленом чае, овощах и фруктах. Какао и горький шоколад с содержанием какао более 80% полезны при любом диабете. Они разжижают кровь, поставляют в организм микроэлемент магний, повышают настроение. Главное — не переусердствовать. И еще: хороший шоколад из настоящего какао стоит дорого. Если вы любите какао, пейте его без сахара, можно с молоком, но не более 2-3 кружек в день. Больные диабетом, которые пьют какао регулярно, продлевают свою жизнь. Доказано, что этот напиток улучшает память, укрепляет сосуды, предупреждает атеросклероз, болезнь Альцгеймера, остеопороз, цирроз печени, облегчает течение менопаузы.

Пригодится

ДЛЯ больного диабетом имеет значение не вкус продукта, а количество содержащихся в нем углеводов, которое измеряется в хлебных единицах (1 х. е. — 12 г углеводов). Это количество содержится и в 1 куске хлеба, и в 1 лимоне.

В ДНЕВНОМ рационе должно быть 400-500 г овощей и столько же фруктов; 3 раза в день нужна белковая пища. Углеводы (картофель, крупы, макароны) могут составлять не более 1/4 вашего рациона. Лучше исключить вовсе бананы, виноград, финики, сухофрукты.

ЕСТЬ нужно небольшими порциями, 6 раз в день, не спеша, тщательно пережевывая пищу.

При диабете

■ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ОДУВАНЧИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 3 ПРИЕМА.

■ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Сладкая, но без сахара

ЕСТЬ ТАКОЕ РАСТЕНИЕ — ЛИППИЯ. ВКУС ЕЕ ЛИСТЬЕВ НАПОМИНАЕТ СТЕВИЮ, НО ГОРАЗДО СЛАЩЕ И НЕ ОСТАВЛЯЕТ ПОСЛЕВКУСИЯ, ХАРАКТЕРНОГО ДЛЯ СТЕВИИ.

При недостатке света и тепла количество подсластителя в листьях уменьшается. Мало его и в старых листьях. Сушат побеги летом, когда они еще не начали древеснеть. Высушенные листья можно добавить в чай или домашние напитки и заготовки. А можно приготовить чайный напиток с иван-чаем. В таком напитке не будет ни малейшего количества кофеина, а также щавелевой и молочной кислоты, которые не очень благоприятно воздействуют на человеческий организм. Зато много аскорбиновой кислоты, а также есть железо, марганец, медь, никель и титан, повышающие тонус человека, а значит, и работоспособность.

Как приготовить листовой чай: 1-5 ст. ложек иван-чая залить 1 л горячей воды, добавить сухих листьев липпии по вкусу. Употреблять не разбавляя. Потом можно доливать воду еще 5-6 раз. Холодный напиток очень хорошо утоляет жажду. Если нет сахарного диабета, добавьте мед по вкусу.

P.S. Липпия отлично живет и дома — в горшке или подвесной корзине. Она будет чувствовать себя великолепно даже в условиях Магадана и Якутии, не говоря уже о Сочи, Краснодаре или Севастополе и Ялте.

О физалисе

Сам себе доктор

Расскажите о физалисе и его применении в народной медицине. Говорят, что это единственный овощ, который содержит желирующее вещество.

Елена Петровна, Ростовская обл.

В Мексике, откуда он родом, плоды физалиса варят, подсушивают в духовке, делают из них пюре для соусов, консервируют, солят и маринуют, как томаты, а также едят сырыми, поскольку в них много витаминов А и С.

Особо ценится эта культура за высокое содержание в плодах пектина, желирующая способность которого в 2 раза выше, чем у яблок. Поэтому физалис используют для изготовления мармелада, джема, повидла, начинки для конфет. На чехликах плодов имеются клейкие воскообразные вещества с горьким привкусом и неприятным запахом. Перед употреблением чехлики снимают, а плоды обдают кипятком.

Плоды физалиса измельчают, смешивают со сливочным маслом или свиным жиром, используют как мазь при суставных болях.

С лечебной целью используют только спелые плоды: как поливитаминное и диетическое средство при гипоацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических холециститах, сахарном диабете и гипертонии. Мелкие — по 10-15 штук на прием, а крупные — по 4-8 за 10-15 минут до еды.

Больным с повышенной кислотностью желудочного сока надо в 2 раза уменьшить дозу и есть мелкие плоды физалиса по 5 штук перед едой. По мере улучшения самочувствия дозу увеличивают.

Физалис обыкновенный легко узнать по крупным оранжевым чехликам-фонарикам, покрывающим плоды. Его еще называют пузырной, дутой или еврейской вишней, сонной травой. Физалис обычно выращивают на цветочных клумбах как декоративное растение. Стебли физалиса с ярко-оранжевыми фонариками эффектно смотрятся в зимних букетах. Внутри этих фонариков-оберток находятся ягоды величиной с мелкую вишню. Заливают 20 г сухих плодов физалиса 0,5 л кипятка, держат 15 минут на малом огне, настаивают до охлаждения, процеживают. Пить надо по 1/4 стакана 4-5 раз в день как желчегонное средство при болезнях печени и желчного пузыря, воспалительных заболеваниях дыхательных путей, при желудочно-кишечных коликах, как мочегонное.

В. Запекина, народный целитель

Болезни печени плюс другие недуги

Какие заболевания могут ухудшать состояние и без того нездоровой печени? Как предотвратить ее разрушение?

...ПЛЮС ДИСБАКТЕРИОЗ

Проблемы в кишечнике нередко возникают после приема антибиотиков (из-за снижения иммунитета) и при питании всухомятку, на бегу. В нем появляется избыток вредных микробов, которые выделяют токсичные вещества, всасывающиеся в стенку кишечника. Затем они попадают в печень, и она разрушается. При таком сочетании проблем надо несколько раз в год проходить лечение. Один курс длится примерно 15 дней и состоит из двух этапов. Первый: надо избавиться от вредных бактерий. Для этого используют специальные кишечные антисептики. Второй этап — восстановление нормальной кишечной флоры. Для этого нужны препараты, которые содержат полезные бактерии и вещества, помогающие им расти. Они называются пробиотиками или пребиотиками.

Обратите внимание и на свое питание. Ваша задача — помочь пище лучше усваиваться. Иначе то, что плохо переварится, достанется вредным бактериям, и при такой подпитке им будет намного легче размножаться. Поэтому есть нужно часто и понемногу. Ограничьте количество сладких и мучных продуктов, откажитесь от цельного молока. Если нет противопоказаний, ешьте больше овощей, фруктов и ягод с бактерицидным действием. Это малина, клубника, земляника, черника. Целебными свойствами обладает и сок граната.

...ПЛЮС КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Заболевания желчного пузыря и печени часто взаимосвязаны. Это объясняется нарушением обмена веществ и, как следствие, застоем желчи. При таком союзе нельзя сидеть на строгих диетах и тем более голодать. Будьте крайне осторожны с желчегонными сборами. Для больной печени травы — лишняя нагрузка, потому что заставляют ее усиленно трудиться — вырабатывать желчь. Но главная опасность в том, что желчегонный сбор может способствовать перемещению мелких камешков в желчные протоки, а это чревато желтухой и другими осложнениями.

При маленьких камнях в желчном пузыре врач может назначить специальные лекарства, например препарат «Урсосан», обладающий двойным действием. Он разжижает желчь, избавляя от камней желчный пузырь, и оберегает печень от повреждений. А вот если желчные камни большие, имеет смысл сделать операцию. В противном случае в печени могут развиться негативные последствия.

■ Печень — самый большой орган человека. Ее вес 1,5 кг.

■ В печени каждую минуту происходит около 20 млн химических реакций.

Следите за питанием. Оно должно быть дробным. Блюда нужно разогревать до теплого, но не горячего состояния. Последний прием пищи должен быть легким, продукты — свежими. Откажитесь от икры, утки и гуся. Жирные молочные продукты и яичные желтки также нежелательны. А вот нежирный творог и различные каши принесут только пользу.

...ПЛЮС ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ

При обострении артрита, артроза, остеохондроза люди часто принимают обезболивающие и нестероидные противовоспалительные средства, а они небезопасны для печени. Поэтому пить таблетки нужно лишь в редких случаях и коротким курсом — по возможности не больше трех дней. Если же прием препаратов длился больше недели, стоит сделать анализ на печеночные пробы. Более безопасны кремы и гели, например «Долгит». Они действуют только в месте нанесения и не оказывают влияния на весь организм. Разрешено гомеопатическое и физиотерапевтическое лечение.

...ПЛЮС ГИПЕРТОНИЯ

Несмотря на проблемы с печенью, лечить гипертонию необходимо. Сложность в том, что удержать кровяное давление в норме можно, лишь ежедневно принимая лекарства. В этой ситуации печень надо защищать, принимая гепатопротекторы. А кардиолог должен грамотно подобрать вам лекарства от давления, чтобы они были минимально токсичными.

Гипертоникам с больной печенью нежелательно пить спиртное, курить, есть соленую и жирную пищу. Постарайтесь чаще бывать на свежем воздухе и ходить пешком. Избавьтесь от лишнего веса и негативных эмоций, тогда и сосуды, и печень будут чувствовать себя лучше. Из продуктов питания очень полезны черноплодная рябина, курага, арбузы.

Вместо чая хорошо пить особый витаминный напиток. Его готовят из зеленого чая, листьев черной смородины и мелиссы, плодов шиповника и боярышника.

...ПЛЮС ОЖИРЕНИЕ

В этом случае в идеале стоит составить свой рацион совместно с диетологом. Он расскажет, как можно и как нельзя снижать лишний вес. Например, нельзя пользоваться сомнительными травяными сборами, не рекомендуется есть жареную пищу. Помочь больной печени при ожирении помогает лечебная физкультура. Но нагрузки должны быть посильными.

С. Б. Вяловский,
гастроэнтеролог-гепатолог

Из семян петрушки готовлю настой

Почки у меня не очень здоровые, но поддерживать их в нормальном состоянии мне помогают периодические процедуры очищения. Лучше всего с этим справляются семена петрушки. Из них готовлю настой: заливаю 1 чайн. ложку семян 0,5 л кипятка и ночь настаиваю в термосе. Пью по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Для усиления очищающего эффекта одновременно с настоем петрушки принимаю такой настой: 2 ст. ложки изюма промываю, обдаю кипятком и на ночь заливаю 1 стаканом кипятка. Выпиваю настой в течение дня, а изюм съедаю. Курс очищения — 1 неделя.

И. Н. Бойко, Новокузнецк

А мне помогли корни тёрна и шиповника

Расскажу, как я избавилась от камней в желчном пузыре и двух камней в почке. В эмалированную кастрюлю налила 3 л холодной воды, насыпала плотно набитый стакан измельченных корней терна и столько же корней шиповника. Довела до кипения и кипятила на маленьком огне 15 минут. Затем кастрюлю укутала и настаивала до полного остывания. Процедила отвар в 3-литровую банку и поставила на холод. Принимала чуть подогретым по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда первая банка заканчивалась, чтобы не было перерыва в лечении, готовила вторую порцию. Мне хватило трех банок отвара, чтобы избавиться от камней.

И. В. Авдошина, Смоленская обл.

За три месяца камни растворились

Хочу поделиться уникальным старинным рецептом от желчно-каменной болезни, который мне очень помог. В его состав входят 7 трав: мята перечная, хвощ полевой, плоды шиповника, спорыш (горец птичий), бессмертник, листья крапивы двудомной и цветки ромашки. Смешала по 1 ст. ложке каждой травы, залила 7 стаканами воды и кипятила на медленном огне 15 минут. Настаивала до теплого состояния, процедила, отжала и поставила в холодильник. Принимала в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Когда отвар закончился, приготовила свежий. Лечилась так 3 месяца подряд. Если камни не полностью растворятся, курс лечения надо продолжить до полного выздоровления. С начала лечения нужно придерживаться диеты, исключить жирное, соленое. В рацион должны входить каши, супы, молочные продукты.

И. Н. Сурикова, Нижегородская обл.

Стихи наших читателей

СЕМЬЯ

Где-то там, на земле,
с краю,
Где у моря стоят кручи,
Ветер, словно зверей стаю,
Разгоняет в ночи тучи.
Разгулялась зимой ночка,
За окном тополя стынут.
Нужно крепче обнять дочку,
Нужно за руку взять сына.
Понапрасну со мной спорят,
Говорят: «Ты живи легче...»
Если муж далеко в море,
Успокоить себя нечем.

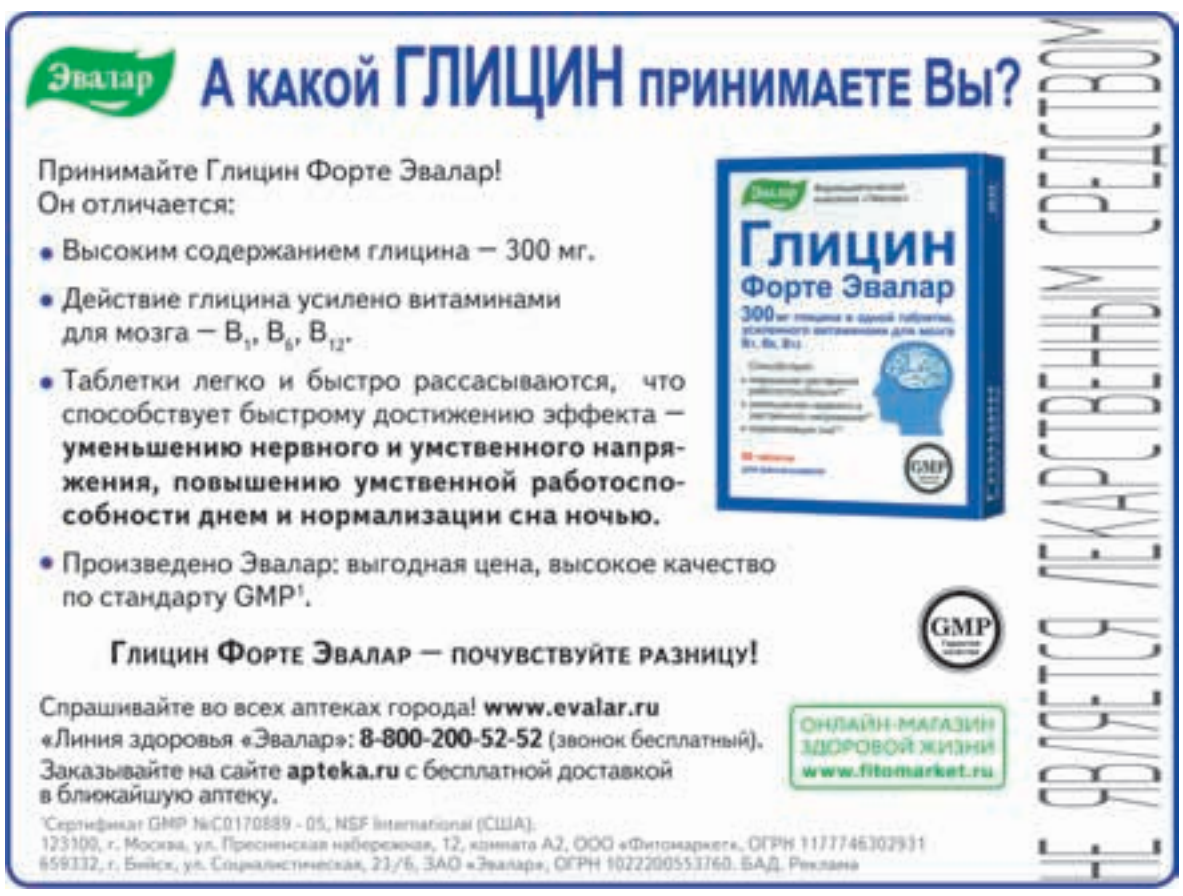
БЕДЕ НЕ БЫВАТЬ

Я еще не тону, но любимые
руки
Подхватили меня, и беде
не бывать.
В мире женских тревог
и жестокой разлуки
Так легко заблудиться
и легко потерять...
А когда ты отходишь
неслышно в сторонку,
Беспокойные тучи гуляют
гурьбой,
И тогда я беспомощно
мокрым котенком
По огромному миру бегу
за тобой...

ПРОМЕНЯЛА Я «МНОГО»...

Я под солнцем согреюсь
бесплатно,
Заплету озорную косичку,
И цветок отыщу
ароматный,
И попью родниковой водички.
Понимаешь, не надо мне
много,
Променяла я «много»
на «мало».
Показалась счастливой
дорога,
Потому что от прежней
устала.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край



Аир с прополисом подлечит дёсны

Когда у меня обнаружили пародонтоз, я стала полоскать рот составом из аира с прополисом. Для приготовления снадобья в 100 г спирта насыпала 10 г прополиса (предварительно поместила его в морозилку на 30 минут, затем настрогала ножом) и оставила смесь на 3 дня в темном месте, периодически взбалтывая. После этого добавила по 100 г измельченных корней аира и воды и настаивала еще 10 дней. Лечилась так: ежедневно 3 раза в день полоскала рот этой смесью (по 30 г на каждый прием).

И. В. Петриченко, Екатеринбург

Компот из шиповника для печени

Одно время у меня болела печень. Лекарства я не пила, а вот диету соблюдала. Но этого было мало — печень продолжала болеть. Подруга посоветовала приготовить целебный компот. Я нагрела в духовке 3-литровую банку, всыпала в нее пол-литровую банку сухого шиповника, 3 пол-литровые банки сахара и залила все кипятком. Размешала деревянной ложкой и поставила в теплое место на 3 недели. Все это время следила, чтобы банка была теплой. Затем компот процедила и пила по 1/2 стакана перед едой, пока все лекарство не закончилось. Уже после первого курса мне стало легче, но для закрепления результата через полгода я повторила лечение. И с тех пор печень меня не беспокоит.

И. Н. Савенкова, Мурманск

Промывала глаза календулой

Глаза с детства были моим слабым местом, и с возрастом это не прошло. У меня часто бывали конъюнктивиты, глаза слезились, краснели и воспалялись. Я справилась с проблемой с помощью настоя календулы. Заливала 1 ст. ложку соцветий 1 стаканом кипятка, укутывала и настаивала полчаса. Затем тщательно процеживала и использовала для промывания глаз или примочек.

И. Н. Ромашкина, Пермский край

■ ОТ УГРЕЙ 50 Г СВЕЖИХ ЦВЕТКОВ ВАСИЛЬКА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА И ЕЖЕДНЕВНО ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО.

■ ДЕРМАТИТ ОТСТУПИТ, ЕСЛИ НАРВАТЬ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ЛОПУХА, ПРОПУСТИТЬ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ, ОТЖАТЬ СОК И СМАЗЫВАТЬ ИМ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

Примула, она же первоцвет

В НЕЙ СТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЧТО ПОМОЧЬ ОНА МОЖЕТ ПРИ САМЫХ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ — ОТ КАШЛЯ ДО НЕРВНОГО СРЫВА.

■ **Отвар корней и корневищ** помогает при хронических воспалительных заболеваниях органов дыхания. Готовят его по такому рецепту: 1 ст. ложку сырья заливают в эмалированной посуде стаканом горячей воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут. Охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем доводят до стакана, долив кипяченой воды. Принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

■ **Настой корней** поможет при цистите, простатите, пиелонефрите, затяжном сухом кашле. Залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку высушенных и измельченных корней примулы, настаивайте 5-6 часов в термосе, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 5 раз в день перед едой.

■ **Порошок из сухих корней первоцвета** принимают от импотенции 3 раза в день, запивая водой, в течение 2-3 месяцев. Доза — сколько уместится на кончике ножа.

■ **Настойка первоцвета на спирту** поможет справиться с головной болью, головокружением, бессонницей, общей слабостью, отсутствием аппетита и ревматизмом. Залейте 2 ст. ложки листьев и корней 200 мл 70%-ного спирта, настаивайте 12 дней в темном месте, регулярно встряхивая. Процедите через двойную марлевую салфетку, отожмите. Пейте 2-3 раза в день по 10-15 капель, размешав в 1/4 стакана воды. Настойкой также натирают суставы при ревматизме.

■ **Чай от мигрени:** 1 стаканом кипятка залейте 1 чайн. ложку сухих или 2 чайных ложки свежих цветков примулы. Настаивайте 15-20 минут и пейте небольшими глотками. Чай снимает приступ мигрени и эффективен при бессоннице.

■ **Чай для семейного счастья.** Считается, что он помогает сохранить спокойную, доброжелательную обстановку в семье. Залейте стаканом кипятка 1/2 чайн. ложки порошка из высушенных листьев первоцвета, настаивайте 30 минут, накрыв заварной чайник полотенцем. Затем добавьте в настой 1-2 крупинки соли. Используйте как заварку.

■ **Настой цветков** применяют в домашней косметике. Им протирают жирную кожу лица с закупоренными порами и ополаскивают волосы.

■ **Сок примулы** помогает при ревмокардите, воспалении сердечной мышцы и сердечном неврозе. Отожмите из цветущей части растения (листьев, стеблей, цветков) сок. Принимайте по 1 чайн. ложке с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день до еды, запивая теплой водой. Или смешайте сок пополам с медом, настаивайте 7 дней, а затем принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

■ **Как приправа к пище и зелень для салатов.** Порошок из сухих корней примулы имеет анисовый вкус. Его добавляют как пряную приправу к супам, мясным, рыбным, овощным блюдам.

Из зелени первоцвета можно готовить салаты. Листья на вкус слегка горьковаты, а стебли и цветки сладкие. Все вместе дает пикантное сочетание. Всю травянистую часть растения (или только листья, кому как нравится) моют, нарезают и смешивают с зеленым луком, вареным яйцом, натертой сырой морковью, щавелем, натертой вареной свеклой. Заправлять такие салаты можно сметаной, майонезом, растительным маслом. В итоге получится вкусное, необычное, очень полезное блюдо.

И. В. Анюшкина, фитотерапевт, Самарская обл.

ДЕКОРАТИВНАЯ САДОВАЯ ПРИМУЛА ОБЛАДАЕТ ТЕМИ ЖЕ СВОЙСТВАМИ, ЧТО И ЛЕКАРСТВЕННАЯ, НО ОНА МЕНЕЕ ЦЕЛЕБНА. НЕСКОЛЬКО ЛИСТИКОВ ВПОЛНЕ ГОДЯТСЯ ДЛЯ САЛАТА.

На приёме у офтальмолога — *Прикинь на себя*

Муж читает в темноте

ХОЧУ НАРАСТИТЬ РЕСНИЦЫ

Хочется, чтобы ресницы были густыми и длинными. Собираюсь их нарастить. Но слышала, что эта процедура не полезна глазам. Так ли это?

Ирина, Орловская обл.

Наращенные ресницы держатся с помощью специального клея. Если мастер нарушит технологию и клей случайно попадет в глаза, это может привести к ожогу роговицы и, как следствие, к снижению зрения. Кроме того, не исключены местные аллергические реакции в виде конъюнктивитов и блефаритов (воспаление век). Таких пациенток в последние годы все больше. Воспаление может развиться и из-за нарушения гигиены. Дело в том, что женщины, решившиеся на наращивание ресниц, обычно стараются лишний раз их не трогать и не мыть, чтобы не отклеились раньше времени. Кроме того, собственные ресницы под тяжестью искусственных иногда начинают обламываться и выпадать.

ОН НЕ СЛУШАЕТ МЕНЯ...

Муж любит зависать в телефоне перед сном — читает новости, смотрит почту. И мало того что лежа, так еще в полной темноте! Думаю, это плохо, но он не слушает меня. Ведь я права?

Н. Семенова, Московская обл.

Безусловно. Читать в темноте нельзя! Это приводит к быстрому утомлению глаз и возможным проблемам со зрением. Если уж так хочется почитать с экрана телефона в постели, включайте свет. Лучше — общее освещение плюс дополнительное, например настольную лампу или бра. В крайнем случае , если нужно что-то посмотреть в смартфоне, а включить свет нет возможности, — уменьшите яркость экрана. Это снизит нагрузку на глаза.

ЗРЕНИЕ ПОРТИТСЯ ОТ ОЧКОВ?

Говорят, если носить очки постоянно, то глаза начинают лениться, а зрение — портиться...

Н. И. Прохоров, Ставропольский край

Это миф. Если линзы в очках и расстояние между центрами подобраны правильно, ничего не происходит. А вот если неправильно, тогда действительно возможны проблемы со зрением. Понять, те очки или не те, просто. Картинка выглядит смазанной, нечеткой, вы испытываете дискомфорт и головную боль, когда носите очки? Значит, они вам не подходят. Надо идти к врачу-офтальмологу для коррекции и нового подбора. В правильных очках глазам комфортно.

Ф. И. Садыкова, офтальмолог, врач II категории

Пригодится

От ячменя на веке нагрейте на сковороде семена льна. Насыпьте их в носовой платок, завяжите и прогревайте больное место 3-5 раз в день.

При конъюнктивите смешайте 2 белка свежих куриных яиц с 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Настаивайте 30 минут в темном месте и смазывайте глаза за 10-15 минут до сна.

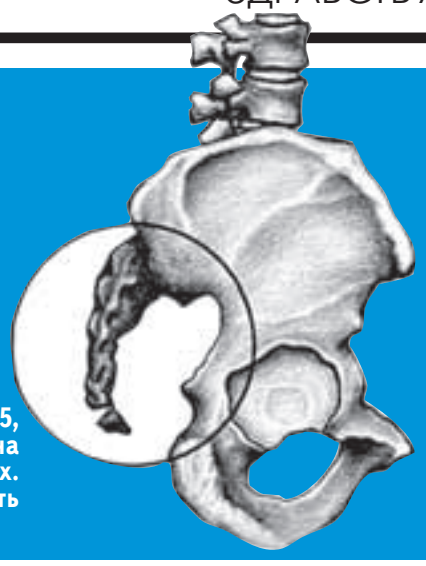
От глаукомы как можно чаще ешьте клюкву и пейте сок из нее.

При возрастной дальнозоркости залейте 1 чайн. ложку травы зверобоя 2 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой 40 минут. Пейте по 1 ст. ложке после каждого приема пищи.

Для остроты зрения принимайте по 1/2-1 чайн. ложке цветочной пыльцы 2-3 раза в день в течение одного месяца.

Авторитеты дают советы

Упал на копчик



Копчик — самый нижний отдел позвоночного столба. Эти 3-5, постепенно сужающихся книзу позвонков, очень похожи на хвост. Сами копчиковые позвонки носят название хвостовых. Роль «хвоста» малозначимая, однако он способен доставить немало неприятностей, как и его собрат — аппендикс.

ПОСЛЕДСТВИЯ УШИБА КОВАРНЫ

Кто из нас не падал на так называемую пятую точку с высоты своего роста? Эту травму многие почему-то считают совершенно неопасной, и мало кто спешит к врачу. И напрасно: последствия такого ушиба коварны. Они могут не проявиться сразу, но «заговорить» гораздо позже. Ведь когда падаем на копчик, страдает голова. Вспомните строение спинного мозга. В нижней части он с помощью концевой терминальной нити соединяется с надкостницей первых двух позвонков копчика. При падении на хвостовые позвонки эти нити натягиваются, и происходит смещение спинного мозга и его давление на головной мозг. Как говорится, падаем на копчик, а получаем проблемы с головой. Хорошо, что в копчиковом отделе терминальная нить уже не содержит нервных волокон. Это всего лишь трехслойная мозговая оболочка. Будь по-другому, ушибы копчика чаще приводили бы к неврологическим, миелопатическим симптомам и вегетативным нарушениям.

ОПАСНО ПАДАТЬ ДАЖЕ С ТАБУРЕТКИ

Самая большая опасность травмы копчика состоит не столько в его повреждении, сколько в том компрессионном сжатии, которому подвергается весь позвоночник при осевом вертикальном направлении силы удара. Приземление на копчик с большой высоты или с маленькой, но с большим динамическим ускорением, как при авариях, может привести к:

* компрессионному перелому позвоночника не только в копчике, но и в других отделах;
* сотрясению головного и спинного мозга;
* разрыву спинного мозга;
* вклиниванию его в затылочный свод черепа;
* ушибам мягких тканей и внутренних органов;
* трещинам и переломам ребер.

Получается, что падение на копчик с большой высоты не лучше падения на шею. При падении с высоты своего роста последствия обычно минимальны, но не для пожилых людей с остеопорозом и тех, кто имеет большой вес. У них копчик может болеть несколько часов, на месте ушиба появляется синяк,

возникает дискомфорт при сидении и боль, если попытаться сесть или встать. Однако особенно опасно падать вроде бы с небольшой высоты, например с табуретки. Вроде бы высота и маленькая, но и ее достаточно, чтобы ушиб копчика привел к серьезным последствиям.

> ПОСЛЕДСТВИЯ УШИБА МОГУТ НЕ ПРОЯВИТЬСЯ СРАЗУ, НО «ЗАГОВОРИТЬ» ГОРАЗДО ПОЗЖЕ. ВЕДЬ КОГДА ПАДАЕМ НА КОПЧИК, СТРАДАЕТ ГОЛОВА.

НУЖНО ИДТИ В ПОЛИКЛИНИКУ, ЕСЛИ:

* боль в копчике сильная и пронизывающая;
* она усиливается во время ходьбы, в сидячем положении или при изменении положения тела;
* боль отдает в крестец, промежность и задний проход, в ягодичные мышцы и низ живота, в ноги. Может возникнуть головная боль — она вызвана смещением спинного мозга при ударе в сторону головного мозга. На месте ушиба может появиться кровоподтек и даже гематома. Позже вокруг копчика может образоваться отек, а на самой копчиковой кости — болезненный шишкообразный нарост. Образование гематомы одновременно с отеком — симптом перелома копчика. Но синяки и гематомы могут возникнуть и при простом ушибе.

Чтобы убедиться, что нет серьезного повреждения, надо сразу после ушиба сделать рентгеновский снимок. Если он покажет, что кости целы, спинной мозг не поврежден, то можно лечиться и дома.

БОЛЬ УТИХЛА, А ЧТО ПОТОМ?

Многие думают, что, если копчик не болит, значит, обошлось. Но вот проходит время — и человек начинает замечать, что ему трудно сидеть, ходить в туалет, заниматься сексом... Появляется хроническая боль, пусть не такая острая, как в первые часы после травмы, но практически постоянная. Хроническая боль в копчике может говорить о воспалительном процессе в мягких тканях или органах таза после ушиба. Нелеченые воспаления приводят к глубоким гнойным процессам, например воспалению в прямой кишке с нагноением и свищом в копчике. Гнойный абсцесс на копчике уже требует длительного лечения.

Вообще-то, ушиб копчика считается несложной травмой, если не относиться пренебрежительно к его возможным последствиям и сразу начинать лечение.

НЕСЛОЖНЫЕ УШИБЫ ЛЕЧАТ ТАК

Первые 2-3 дня после ушиба необходимо делать охлаждающие компрессы со льдом. Тепловые процедуры сразу же после травмы и при острой боли категорически запрещены! Это может спровоцировать воспалительный процесс. В течение нескольких дней надо стараться больше лежать и как можно меньше сидеть. Если уж садитесь, используйте для сидения ортопедическую подушку или резиновый круг. Когда боль немного утихнет, можно начать растираться мазями «Випросал», «Капсикам», «Финалгон» и другими. Если на копчике образовалась гематома, больше подойдут «Фастумгель», «Индовазин», «Лиотон», гепариновая мазь.

А. Б. Боровицкий,
травматолог,
врач II категории

Сам себе доктор

ИЗ ЗОЛЬНОГО НАСТОЯ ДЕЛАЕМ КОМПРЕССЫ

Трофические язвы вылечит березовая зола. Просейте 1 кг березовой золы и залейте 10 л крутого кипятка. Настаивайте, укутав, до температуры парного молока. Делайте из зольного настоя компрессы на пораженные места. Затем раны промойте раствором настойки календулы (40 капель спиртовой настойки на стакан воды) и сделайте повязку. Такие компрессы надо делать не меньше двух раз в день.

ЗАМУЧИЛА ПОДАГРА?

Измельчите рис в кофемолке. Тщательно перемешайте 300 г рисовой муки, 10 г пивных дрожжей (продаются в аптеке) и 50 г соли. Влейте воды так, чтобы смесь имела консистенцию теста. Распределите ее на кусочке хлопчатобумажной ткани, привяжите к больному месту, обернув сверху чем-нибудь теплым. Повязку меняйте через 12 часов. Лечитесь до исчезновения боли.

КОЛЕНКА БОЛИТ? ПОМОЖЕТ ЭВКАЛИПТ

Положите в темную бутылку 100 г измельченных листьев эвкалипта и доверху залейте водкой. Настаивайте 5 суток при комнатной температуре. Сядьте так, чтобы колено согнулось под углом 90°, и разотрите его круговыми движениями, окуная пальцы в настойку. Процедуру делайте на ночь. Лечитесь так, пока не пройдут боли.

Эвалар

Чистите печень народными средствами?

ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА «ОВЕСОЛ» — СОВРЕМЕННОЕ НАТУРАЛЬНОЕ[1] СРЕДСТВО ДЛЯ БЕРЕЖНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[1]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

GMP

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[4].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

ОНЛАЙН-МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [4]Сертификат GMP №C0170809 - 05, NSF International (США). Состав БАД «Овесол усиленная формула».
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/8, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

Не надо бояться этого слова — «шизофрения»...

В юности и в молодости из-за моей психической болезни пришлось многое пережить. Но я выкарабкался из этой большой беды и нашел свое счастье. Хочу рассказать свою историю, чтобы она послужила для кого-то примером, помогла не потерять надежду.

У МЕНЯ БЫЛО СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

Мое первое воспоминание — я лежу в колыбели, моя мама наклоняется надо мной. Я слышу голоса гостей и понимаю, что мама хочет уйти к ним, и я кричу, чтобы она не уходила. Мама — светлая, добрая, улыбающаяся, вокруг меня большой волшебный мир. И другое воспоминание: я сижу на маленьком подоконнике на кухне и смотрю на звезды. Звезды разноцветные — синие, зеленые, красные... Я любуюсь ими.

У меня были очень хорошие, добрые бабушки и дедушки. Дедушка (мамин папа) долго собирал свой мотоцикл с тачкой, и когда он решил его испытать, внуки гурьбой бежали за ним, толкая мотоцикл. Мне тогда было лет пять. Дедушка повесил мне на грудь свою медаль, которая осталась у него с войны. Мы бежали по улице, потом по скошенному полю. А когда вернулись, оказалось, что у меня на груди висит только планка от медали, а самой медали нет. Дедушка не стал меня ругать, только лицо у него стало грустное...

Еще у меня была сестра. Однажды зимним вечером мы гуляли во дворе, и я увидел в небе падающую звезду. Она летела, рассыпая искры по ночному небу... Папа мой был военным, мама работала продавцом. За время папиной службы мы сменили несколько городов. Учился я больше хорошо, чем плохо. Любил литературу, географию, историю. У нас была очень хорошая учительница — геолог. Она рассказывала нам о волшебном, удивительном мире минералов, горных пород, о строении земли. У нас в школе везде лежали камни — волшебные частички нашей планеты.

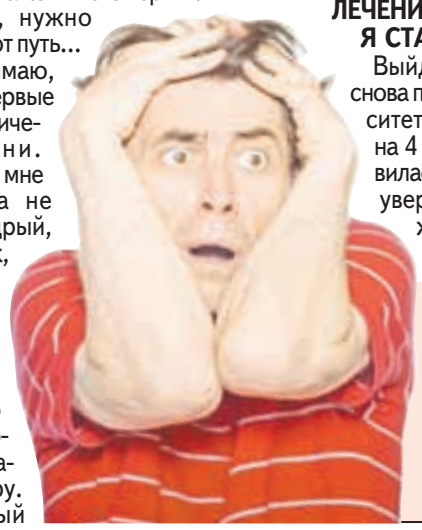
Я хотел быть геологом, дважды ездил в геологические партии, о чем у меня остались одни из самых светлых воспоминаний. Потом мы с сестрой стали ходить на занятия по изучению Библии. Священник Андрей Гаврилович был молодой и очень светлый человек. На его проповедях было очень хорошо. У меня на всю жизнь осталась о нем светлая память. Захотелось стать философом, и я стал готовиться к поступлению на философский факультет.

САМЫЙ СТРАШНЫЙ ПЕРИОД

Мне тогда было 15 лет. Но в моей душе стали происходить очень нехорошие вещи. Начало преследовать мучительное чувство гибельности, бесприютности. Предполагаю, что на меня напал дьявол. Мучительно хотелось что-то делать, потому что это был провал в пустоту, в небытие, в хаос, в гибель, и нужно было бежать от этой пустоты, чем-то ее заполнить.

Моя бабушка видела, что со мной происходит что-то не то, чувствовала это и просила сходить исповедоваться к священнику, но мне была противна эта мысль. Хотя я еще пытался читать Библию. Сейчас думаю: если бы тогда я пришел к Богу, это помогло бы мне выйти из тяжелого кризиса. Моя душевная пустота заполнилась бы верой. Господь помог бы мне, как Он помогает мне сейчас, когда я начал в Него верить. Но, наверное, нужно было пройти этот путь... Теперь-то понимаю, что это были первые симптомы психической болезни. Очень жаль, что мне на пути тогда не встретился мудрый, добрый человек, которому я бы мог открыться, рассказать, что со мной происходит, который смог бы здраво оценить мое состояние и отправил к психиатру. Это был самый страшный период в моей жизни, который продолжался примерно с 15 до 19 лет. Из-за нездоровой психики в голове рождались бредовые идеи. Уж лучше психбольница, чем тюрьма.

На философский факультет мне удалось поступить, но вскоре я бросил его. Год или два жил бездомным в чужом городе. Было стыдно признаться родителям, что бросил университет. Примерно через полгода после этого угодил в психиатрическую больницу. У нас в стране произошел антисоветский переворот, и я, как умел, выступил против этого. Суд приговорил меня к принудительному лечению в психиатрической больнице сроком на год. Врачи, поговорив со мной, вполне обоснованно дали группу инвалидности. Это было спасением, так как из тюрьмы, скорее всего, я живой бы не вышел. Больше года пролежал в психбольнице. Это был очень полезный опыт. Я увидел, как много психически больных людей, насколько ранима человеческая психика, как легко она может повредиться. И понял, что со мной, видимо, тоже случилось подобное.



ЛЕЧЕНИЕ ПОМОГЛО. Я СТАЛ СИЛЬНЕЕ

Выйдя из больницы, снова поступил в университет, сдав экзамены на 4 и 5. В жизни появилась удаль, лихость, уверенность в себе, желание сражаться... Теперь я понимаю, что совершил большую ошибку, продолжив учебу. К тому времени моя сестра тяжело заболела, и мне нужно было бы не учиться, а получать рабочую специальность, искать работу и заботиться о сестре и маме. Сестре было 22 года, когда она тоже попала в психиатрическую больницу. Наверное, на нее, как и на меня в юности, напал дьявол.

... Я сдавал сессию, жил в общежитии, общался с веселыми ребятами. Но они сдали сессию и уехали, а я остался для пересдачи экзаменов. В тот вечер долго размышлял о Боге и религии. Пришла мысль, что Иисус Христос — сумасшедший, шизофреник... В час ночи в дверь постучали. Знакомый студент попросил меня пустить переночевать двух парней и девушку, так как им негде было спать. Спросонья, не соображая, я впустил их. Эти трое, вместо того чтобы лечь, начали пить водку, курить, рассказывать мерзкие анекдоты. Таких я в жизни никогда не слышал. Потом парни решили изнасиловать девушку и потащили ее в туалет. Во мне кипела ярость. Я поднялся с кровати и выставил их за дверь. В тот момент в голове что-то повредилось... Поехал домой. С философским факультетом все закончилось.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СОМНЕВАЮТСЯ В СВОЕМ РАССУДКЕ, НЕ МОГУТ СТРАДАТЬ ШИЗОФРЕНИЕЙ. БОЛЬНЫ ТЕ, КТО УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЗДОРОВЫ.

СНОВА ОБОСТРЕНИЕ: СЛОВНО ДЫРКА В МОЗГУ

Ничего не хотелось делать. Только спать! Было мучительно заставить себя просто почистить картошку. Я не мог читать книги, хотя раньше это было моим самым любимым занятием. Спал по 14-16 часов в сутки или был в каком-то забытьи, пытаясь продлить сон, чтобы не нужно было ничего делать. Но ничегонеделание тоже было мучительным. Жить было тяжко, а умирать еще страшнее. Потерял всякий интерес к жизни. В голове, где-то в правой ее части, выше виска, где-то в глубине, как будто образовалась дырка. Временами в области этой «дырки» я чувствовал какое-то потрескивание. Казалось, что мозг разрушается. И еще появилось интересное чувство распада, смерти, свинцовый привкус во рту и, как бы точнее выразиться, чувство полета в бездну и одновременно дикого восторга. Помните? «Есть упоение в бою у черной бездны на краю...» И как только я расшифровал это чувство, оно затихло, и мне стало легче. А потом и вовсе исчезло так же, как пропало ощущение дырки в мозгу. Теперь, через 12 лет, я просто чувствую, что в этой области мозга было какое-то повреждение. Это особенно дает себя знать, когда я устаю. Такое чувство, будто рана затянулась и остался рубец. Впоследствии моя будущая жена (тогда еще невеста), почитав медицинские справочники, смогла, на мой взгляд, дать точную оценку моей болезни: у меня повреждена эмоционально-волевая сфера (это одна из форм шизофрении). Хотя я и обратился к врачу, но лекарства никакие не принимал, не верил в них. Думал, что таблетки скорее принесут вред, чем пользу.

■ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПЕРВЫЙ ПРИСТУП ШИЗОФРЕНИИ СЛУЧАЕТСЯ В 19-25 ЛЕТ. ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ЗАБОЛЕВАЮТ ЕДИНИЦЫ.

■ СРЕДИ ОДНОЯЙЦЕВЫХ БЛИЗНЕЦОВ СХОЖИЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ БЫВАЮТ В 85% СЛУЧАЕВ, СРЕДИ ДВУЯЙЦЕВЫХ — В 20%.

МНЕ ОЧЕНЬ ПОМОГЛИ МОИ РОДНЫЕ

Без них, наверное, я бы не выжил. Они окружали меня теплотой, заботой, поддерживали меня. Когда плакал, когда душа болела, когда овладевало отчаяние и не хотелось жить, мама вдруг приносила дранички только со сковородки — боль и отчаяние уходили. Да, это правда, в такие минуты теплота близких людей спасает нас от боли, возвращает к жизни.

Помню, однажды в лесу я увидел маленькую рябинку, которую пригнуло к земле. Ствол ее лежал, и веточки начали расти вверх, как стволы. Ветер повалил деревце на землю, а оно нашло другой способ, чтобы жить. И жило!

Однажды я пошел на танцы, познакомился с девушкой. Через год женился на ней, у нас родился ребенок. Эти отношения перевернули всю мою жизнь. Рождение ребенка заставило меня выйти на работу. Сначала устроился сторожем на стройку. Первые полтора месяца работы были нелегкими. Зима. Холодно. Моя задача была — охранять экскаватор в песчаном карьере. Нарубишь дров, затопишь печь и сидишь рядом с этим экскаватором в вагончике при керосиновой лампе, ведешь постоянную борьбу за тепло. Рядом собака, и вокруг ни души... Потом меня перевели на стройку сторожем. По сравнению с карьером — райский уголок. Спустя еще какое-то время нашел вторую работу, тоже сторожем.

О болезни. Я уже начал принимать «Трифтазин» и амитриптилин. Вот что я писал в своем дневнике болезни 09.02.2005 года: «С июля пью по 1 таблетке «Трифтазина» в два дня. Недавно почувствовал потребность пить по 1 таблетке в день, так как в голове иногда возникает какая-то нездоровая легкость, становится плохо. Но надеюсь скоро вернуться к 1 таблетке в два дня. Похоже, «Трифтазин» все же нужен.

ПРОФЕССОР ДАЛ МНЕ МУДРЫЕ СОВЕТЫ

В нашем городе появился медицинский центр. Сходил на прием к двум докторам. Первый был профессором-неврологом и заведующим кафедрой психологии, очень авторитетный врач. Он подтвердил, что я болен шизофренией («не надо бояться этого слова») и что меня правильно лечат (я принимал «Трифтазин» и амитриптилин). Но сказал, что существуют лучшие, однако более дорогие препараты. И еще, поскольку мы постоянно ссорились с женой, посоветовал мне расстаться с ней. Порекомендовал также почитать книгу Поль де Крюи «Борьба с безумием», в которой рассказывалось о судьбе такого больного, как я. Мудрый профессор видел дальше, чем я мог представить. Хорошо, что есть специалисты, которые не мямлят общие фразы, боясь взять на себя ответственность, а смело дают мудрый совет человеку, который не знает, как ему выбраться из болота. А с женой я развелся. Наш брак продлился год и три месяца.

Через неделю я встретился с профессором-психиатром. Пришел к нему на встречу с большим кассетным магнитофоном, чтобы все записать и ничего не упустить из беседы. Он назначил мне уколы «Клопиксол Депо» (1 мл в месяц). «Сейчас много препаратов, которые называются атипичными нейролептиками. Они не дают побочных

эффектов, более мягкие, лучше купируют психотическое состояние. И никакого «Циклодола», — сказал доктор. Мы поговорили с ним о шизофрении. По словам профессора, шизофрения — это заболевание чаще всего наследственное. По его словам, диагноз не страшный, но заболевание хроническое, протекает с периодами улучшения и ухудшения. Посоветовал мне чередовать труд с отдыхом, причем вначале отдых, а потом труд. Спать надо столько же, сколько и здоровому человеку, — 7-8 часов в день. В остальное время нужно бодрствовать, а ни в коем случае не сидеть и не лежать.

Мне все же для хорошего самочувствия необходимо спать не 7-8 часов, как он говорил, а 8-9. И еще мне надо немного полежать днем, если становится плохо. Хочу добавить, что с момента моего разговора с профессором-психиатром прошло уже 10 лет.

ЖИЗНЬ НАЧАЛА МЕНЯ РАДОВАТЬ

Потом позвонил мой товарищ, у которого были похожие проблемы со здоровьем, и сообщил, что появилось новое лекарство — рисперидон («Рисполепт» — одна из его форм выпуска). Оно, по моим меркам, дорогое, но его можно было бесплатно получать по рецепту. Сходил к своему лечащему врачу, и она мне назначила его, удивившись моей осведомленности. Я пью это лекарство по 2 мг в день (на ночь) уже в течение 9 лет. За эти годы самочувствие улучшилось. Недавно забыл выпить таблетку на ночь, вечером следующего дня мне стало плохо. Появилась раздражительность, не мог держать себя в руках и скорее поехал домой, чтобы принять препарат.

РЕШИЛ ИСКАТЬ РАБОТУ ПОЛУЧШЕ

Устроился литейщиком пластмассы на завод. Я стоял возле станка и удалял облой (лишнюю пластмассу) с готовых деталей. Работать надо было очень быстро. Выдержал только два дня — и уволился. Устроился грузчиком в супермаркет. В мои обязанности входила не только разгрузка машин, но и проверка сроков годности товаров, раскладывание их по полкам на складе. Но я не мог запомнить, где что лежит. Через 10 дней уволился. Думал, что снова окажусь в психиатрической больнице. Я чувствовал себя беспомощным. Как хорошо было работать сторожем! Устроился на предприятие для инвалидов слесарем-сборщиком. В мои обязанности входило прикручивание контактов для электропатронов (для лампочек) с помощью специальной машинки, похожей на дрель. В течение семи часов одни и те же движения, в основном пальцами рук. Чтобы выполнить норму, нужно было работать быстро. Но я втянулся. Начал замечать, что, отработав 7 часов, хоть и устаю, но, приходя домой, охотно занимаюсь любимыми делами. И голова хорошо соображала. Жизнь начала меня радовать. Говорят, что мелкая моторика рук развивает мозг. Может быть, это происходило и со мной? На этом предприятии я проработал полтора года. Можно было работать и дальше, но была унизительно низкая зарплата. А начальство все увеличивало и увеличивало норму. И все же эта работа сыграла очень большую положительную роль в моей жизни.

А ПОТОМ В СЕМЬЕ СЛУЧИЛОСЬ ГОРЕ...

После мучительной болезни умерла моя сестра. Она до последнего боролась, молилась, пела в церковном хоре. Ну чем я мог ей помочь? Однажды я увидел страшный сон. Как будто ко мне

приближается сатана и хочет меня растерзать. «Господи, помоги! Господи, помоги!» — метался я, с трудом разжимая губы. Мама услышала, как я кричу, и разбудила меня. После смерти сестры радость ушла из моей жизни. Я не мог слушать веселую музыку. Мне казалось, что, если мне удавалось помочь другому человеку, от этого сестре на том свете становится светлее. В этом мире много людей, от которых становится светло. От них продолжает идти свет даже после их смерти. Помните: «Мы дышим, согревая птичьи гнезда. Баюкаем детей в полночный час. Вам кажется, что с неба смотрят звезды. А это мы с небес глядим на вас...»

Я РАЗРАБОТАЛ «ТЕОРИЮ О МОТОРЧИКАХ»

Во-первых, это работа. Работаю около 6 часов в день, плюс дорога на работу и обратно. Хочешь не хочешь, но каждый день приходится выполнять свою норму. Это мобилизует, приводит в рабочее настроение, заводит организм, и на свободное от работы время у меня остается энергия, чтобы заниматься своими любимыми делами.

Другой моторчик — это общение с мамой, папой, друзьями. Я чувствую их любовь, внимание, то, что я им необходим. Это поднимает настроение, придает силу. Мне кажется, когда несколько людей объединяются, их силы возрастают.

Третий моторчик — это любовь. Она придает силы, наполняет жизнью. К сожалению, с этим у меня пока не все хорошо. В-четвертых, силы дают чтение книг, хорошие фильмы. Они улучшают жизнь и вдохновляют жить хорошо. И еще музыка, хорошие песни в исполнении других людей.

Хорошо планировать завтрашний день, может быть, даже год. Правда, это у меня пока плохо получается. Я пытаюсь составить режим дня и расписание на неделю. Меня заводит наведение порядка в своей комнате и квартире. Доставляет удовольствие быстро писать на компьютере (осваиваю метод набора вслепую). Моторчики поочередно включаются и не дают мне впасть в депрессию. Хотя со скрипом и очень медленно, но продвигаюсь вперед. Не уверен, что это будет продолжаться долго. Знаю, что любое сильное потрясение, унижение, отсутствие хороших лекарств или брак с неподходящей женщиной могут отбросить меня назад.

БОГ ПОСЛАЛ МНЕ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ

Мой дядя посоветовал мне стать сантехником. Мол, можно работать, пусть и медленно, но качественно, и меня будут ценить. И я решил учиться на сантехника. Теории на курсах было мало. Зато полтора месяца практики в домоуправлении. Бог послал мне хороших, опытных наставников. Вместе с ними я ходил по заявкам, учился. В общем-то, никогда до этого не занимался ничем подобным, имел дело с книгой, а не с гаечными ключами. И мне снились страшные сны, как будто прорвало трубу и мне нужно ликвидировать прорыв, а я не знаю как. Особенно благодарен сантехнику Алексею. Ему было около 50 лет. Видя мои сомнения и страхи, Алексей сказал: «Если будет какая-то авария, что-то будет не получаться, приду и помогу». Жаль, что через два года он внезапно умер. Узнав о его смерти, я написал в газету заметку «О чем хотел бы рассказать своему ребенку». Ее опубликовали. Надеюсь, что на том свете Алексею стало немного светлее. Я молюсь за него и верю, что он помогает мне в моей работе. Спаси его, Господи, и помилуй!

ОДНАЖДЫ ПОЕХАЛ К СВЯТОЙ МАТУШКЕ МАТРОНЕ

У меня появилась такая потребность. Приехали с папой в Москву. Ранним летним утром оказались в монастыре. Отстояли очередь, приложились к мощам. Я попросил матушку Матрону, чтобы у меня улучшилось здоровье, чтобы я встретил любимую, нашел работу, чтобы у моих родных и близких все было хорошо... После той поездки впервые за многие годы я проснулся утром с ощущением счастья.

СВЯТАЯ ПОМОГЛА НАЙТИ РАБОТУ И ПОДРУГ

А через день мы с друзьями поехали на озеро. На берегу накрыли стол, и я вдруг начал рассказывать анекдоты. Шутил так, как никогда в жизни. На каждое слово у меня находился анекдот. Никогда в жизни столько не смеялся. Вот там я и познакомился с девушкой. Мы с ней решили быть как брат и сестра. Я плакал от счастья. Спустя время познакомился с другой девушкой. Она, как и Матрона, ничего не видит и не может ходить. Но от нее исходит такой свет! Эта девушка и сейчас мой лучший друг. Верю, что мне ее тоже послала Матрона. Вот какие со мной случились чудеса после того, как я побывал в монастыре. Кстати, благодаря Матроне я и работу нашел. Уже шестой год работаю сантехником. Да, эта работа тоже для меня тяжелая. Я прихожу домой очень уставший. Тело не устает, а в голове странная усталость. И мне ничего не интересно. Я могу только тупо лежать на диване. Плохо и то, что весь день нужно находиться на рабочем месте, нет возможности полежать, что при моей болезни желательно. И еще я плохо переношу психические нагрузки... Сейчас меня вызывают только для проверки сантехники.

На сайте знакомств я познакомился с девушкой, которая стала моей женой. Помню текст своего объявления о знакомстве: «...По характеру добрый, скромный, любознательный, немного романтичный. Познакомлюсь с девушкой, обладающей теми же качествами. Желательно, чтобы вы любили читать книги, ходить в небольшие походы...» При таком заболевании, как у меня, важно, чтобы рядом находился эмоционально теплый человек. (Вот такую девушку я и встретил.) И еще я четко знал, что рядом со мной не должно быть человека жесткого, грубого и эгоистичного. Когда я рассказал ей о своей болезни, назвал диагноз, это ее не испугало. Моя жена окружила меня теплотой и любовью. Когда мне плохо, она кладет мне руку на голову, и боль уходит. Жена как будто забирает мою боль. До встречи с ней мне казалось, что на меня давит небо. Теперь моя жизнь наполнилась светом, добротой и счастьем. А еще у нас родилась дочка. Я дожил до 37 лет и не понимал, что хорошего находят люди в детях? Теперь в моей душе будто забили родники. Ребенок от любимой женщины — это счастье! Желаю всем испытать его. Благодаря второму ребенку у меня проснулось чувство и к первому ребенку, которого до этого я боялся.

БОЛЕЗНЬ СДЕЛАЛА МЕНЯ СИЛЬНЕЕ

Болезнь научила меня чувствовать чужую боль, а это сделало меня сильнее. Наверное, впереди у меня будут еще испытания, но, надеюсь, смогу их выдержать и Господь не даст мне пропасть. Если же когда-то придется умереть, то надеюсь, что это будет нескоро. Люди! Никогда не отступайте от Бога, помните о Нем, чувствуйте Его в своей душе, старайтесь разговаривать с Ним, мысленно обращайтесь к Нему за помощью. Благодарите Его за любовь, за добро, которое Он для нас делает. Никогда не отступайте от Господа, что бы с вами ни случилось...

А. Зоркин, Ростов-на-Дону

Умные мысли

■ ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ», ЖИЗНЬ НАГРАДИТ ТЕБЯ НОВЫМ «ЗДРАВСТВУЙ».

■ ПОЕДИНОК ДОБРА И ЗЛА ПРОИСХОДИТ КАЖДУЮ СЕКУНДУ В СЕРДЦЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, ИБО СЕРДЦЕ И ЕСТЬ ПОЛЕ БИТВЫ, ГДЕ СРАЖАЮТСЯ АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ.

■ ЖДАТЬ — МУЧИТЕЛЬНО. ЗАБЫВАТЬ — БОЛЬНО. НО ГОРШЕЕ ИЗ СТРАДАНИЙ — НЕ ЗНАТЬ, КАКОЕ РЕШЕНИЕ ПРИНЯТЬ.

Известные личности

Болезнь и таланты

■ **М. А. Врубель** — русский живописец. Рисовал картины на темы добра и зла. Страдал тяжелыми формами душевной болезни.

■ **Антонио Гауди** — испанский архитектор (Барселона). Был одержим идеей фантастичности вылепленных форм и до фанатизма добивался этого в своих работах.

■ **Н. В. Гоголь** — русский писатель. Его зрительные и слуховые галлюцинации лежат в основе сюжетов его произведений. Страдал апатией, депрессией, ипохондрией (страх смерти).

■ **Ф. М. Достоевский** — русский писатель. Его произведения пронизаны поисками смысла, великим трагизмом. Многие изображенные им герои, как и сам автор, страдали эпилепсией.

■ **Ги де Мопассан** — французский писатель, мастер короткого рассказа. Умер в лечебнице для душевнобольных.

■ **Альберт Эйнштейн** — немецкий физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии. Страдал маниакально-депрессивным психозом, в приступах которого доводил до крайности своих близких.

На приёме у невролога

Наш сын родился с кистой мозга...

Еще в роддоме у сынишки обнаружили кисту головного мозга. Поставили диагноз перинатальная энцефалопатия. Прошли лечение, врач успокоил, что к концу первого года киста обычно рассасывается. Сейчас сыну 1,5 года, развивается он хорошо. Почему же все-таки образовалась киста? Какие могут быть последствия?

Ольга Н., Иркутская обл.

Киста могла образоваться из-за родовой травмы: при тяжелых родах, слабой или, наоборот, стремительной родовой деятельности, родах со стимуляцией, а также при неправильном предлежании плода. Могло сказаться и неблагоприятное течение беременности: угроза выкидыша и преждевременных родов, токсикозы, отеки, повышенное давление, отклонения во время беременности в анализах мочи, анемия во время беременности, хронические заболевания матери.

Перинатальная энцефалопатия может проявляться повышенным внутричерепным давлением, беспокойством или, наоборот, чрезмерной вялостью и малоактивностью ребенка, задержкой темпов нервно-психического и речевого развития, а также другими признаками.

Так как развитие у вашего сына хорошее, то киста, по-видимому, рассосалась и никаких неблагоприятных последствий в будущем не будет. Для контроля можно сделать повторное УЗИ головного мозга.

М. И. Мусатова, детский невролог

Отцы и дети

Любящий муж очень гордится беременной женой и появлением на свет своего ребенка. Для мужчины отцовство — это новый статус, подтверждение его зрелости, материального достатка. Ведь женщина доверила ему заботу о себе и ребенке. Мамы решают проблемы «местного значения» и не заглядывают так далеко вперед, как мужчины. А вот отцы думают глобально, поэтому у них больше волнений за удачный исход нового начинания под названием «ребенок».

Стихи наших читателей

СПЕЛАЯ ЧЕРЕШНЯ

Холодные рельсы вокзала...
Черешню старик продает.
Я столько друзей потеряла
За этот непрожитый год...
Раскинулась радостью вешней
Надежда на новой земле.
Поэзия спелой черешни
Узорами видится мне.
Бросается ветер в объятья.
Куплю я себе невзначай
Кулечек фруктового счастья
И домик на улице Май.

НЕ НАДЕНУ СТАРОЙ ЮБКИ...

Весна пройдет неторопливо,
Осыпав яркими цветами,
Я точно доживу красиво —
С большими добрыми глазами.
Не обману, и не обижу,
И не надену старой юбки,
Роднее буду, лучше, ближе,
Веселой стану ни на шутку.
Придет пора — сыграю в ящик.
И спросят люди ненароком:
«Была ли бабка настоящей:
Сварливой, жадной и жестокой?»

ХОЧУ ПОЙМАТЬ УДАЧУ

Хочу поймать свою удачу,
Но след плутовки не найти,
Как видно, с ней не по пути.
Я жить хочу. А как иначе?
Любовь с обидой? Ну и пусть!
Уже не верится в удачу.
В свою компанию вернусь,
И посмеюсь там, и поплачу...

Н. Окенчиц, Ставропольский край

■ УМЫВАТЬ ГРУДНИЧКА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НУЖНО БЕЗ МЫЛА. ОНО СУШИТ НЕЖНУЮ КОЖУ МАЛЮТКИ.

■ МЫЛО ДЛЯ УМЫВАНИЯ ЛИЧИКА ДОСТАТОЧНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ.

■ В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ МЫТЬ ГОЛОВУ ШАМПУНЕМ НЕ НУЖНО, ПОСЛЕ — ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Как там, у них? ... *и у нас*

В России и Америке

АМЕРИКАНЦЕВ ЧАСТО ШОКИРУЮТ РУССКИЕ МАТЕРИ. НО НЕСМОТРЯ НА ЭТО, АМЕРИКАНКАМ ЕСТЬ ЧЕМУ У НИХ ПОУЧИТЬСЯ.

■ **Отношение к беременности.** Отличия начинаются еще на этапе вынашивания ребенка. В России к беременным женщинам относятся как к больным в хорошем смысле этого слова: берегут, уступают, помогают, сочувствуют. Работая, каждая будущая мама не просто имеет право на декретный отпуск, но и выходит в него за два месяца до родов, чтобы успеть подготовиться к появлению малыша и отдохнуть. В Америке такого нет.

■ **Первые месяцы жизни.** Как только младенец появился на свет, на месяц, а то и больше, молодая мама помещает его в своего рода изоляцию. Не показывают никому, кроме самых близких людей. И несмотря на то, что многие делают это из-за суеверий, такая изоляция идет ребенку на пользу, потому что неокрепший организм лучше не испытывать чужеродными бактериями и микробами.

■ **Бабушки и няньки.** Русские бабушки хоть и утомляют новоиспеченных мамаш бесконечными советами, но оказывают непомерную помощь в уходе за детьми и в их воспитании. Бабушки с Запада появляются по выходным и праздникам, чтобы подарить подарки и немного поиграть с внуками.

Сопли, легкая температура для мамы-американки — не повод сидеть дома или считать ребенка больным. К педиатру идут с температурой выше 39°С.

■ **Про питание.** Русские мамы очень щепетильно относятся к питанию малышей, даже когда этим «малышам» уже по 14 и больше лет. Только натуральные и полезные продукты, на обед обязательно первое, на завтрак — каша. А уж как россиянки заморачиваются над полезными напитками в виде компотов с добавлением, например, шиповника, богатого витамином С!

■ **Песочница.** Это настоящая школа жизни для малыша, где он учится правилам поведения и общению со сверстниками.

■ **Русские женщины всегда стремятся хорошо выглядеть.** Многие даже в магазин не выходят ненакрашенными. Россиянка даже с младенцем на руках старается выкроить время на себя и на прогулку с коляской выйдет при полном параде.

■ **А как же папы?** Русские женщины стараются щадить своих мужчин, выполняя львиную долю домашних дел (если не все). И даже когда в семье появляется малыш. Ведь мужчина — это добытчик, он содержит семью и тратит на это много сил, так что имеет полное право на полноценный отдых.

На каждый день

■ РОДИТЕЛИ НЕ ДОЛЖНЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ КАЖДЫЙ ШАГ РЕБЕНКА. ПУСТЬ ОН РАЗВИВАЕТ В СЕБЕ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ, БУДЕТ СМЕЛЫМ, СООБРАЗИТЕЛЬНЫМ, УМЕЕТ КРИТИЧЕСКИ ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ.

■ СТАЛКИВАЯСЬ С ТРУДНОСТЯМИ, В КОТОРЫХ ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННАЯ ДОЛЯ РИСКА, РЕБЕНОК БЫСТРО НАЧИНАЕТ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ НЕ ХРУПКИМ, А ГИБКИМ. ЕСЛИ ВОЗНИКАЕТ КОНФЛИКТ, ОН САМ «РАЗРУЛИВАЕТ» ЕГО.

Дружат... жестами

Кое-что новенькое

Дети, еще не научившиеся говорить, способны дружить и даже шутить. Малыши, которым еще не исполнилось и 18 месяцев, общаются друг с другом с помощью звуков, через зрительный контакт, трудноуловимые жесты, дотягиваются до другого и даже используют юмор.

Ни минуты на месте!

Родителям гиперактивных ребятишек не позавидуешь. В школе от детей требуют усидчивости и дисциплины. А избыток энергии и неумение сосредоточиться считаются чуть ли не смертным грехом.

Перерастет? Действительно, в большинстве случаев гиперактивный ребенок к 13-14 годам практически ничем не отличается от сверстников. Но если ребенку еще в детском саду успели объяснить, что он «самый бестолковый», а измотанные претензиями родители не нашли в себе сил защитить своего малыша, именно в подростковом возрасте начинаются проблемы. «Самый плохой», «самый трудный» — он идет к плохим и трудным, становится членом подростковой группировки. В этой среде его бесстрашие, импульсивность, презрение к наказаниям вызывают уважение сверстников. Заставить подростка свернуть с выбранного им пути теперь сложно. Мамы и папы должны гораздо раньше спохватиться.

■ Оценивайте поступки, а не личность ребенка. Вы можете сказать ему: «Я терпеть не могу, когда ты разбрасываешь игрушки». Но нельзя по тому же поводу говорить: «Ты неряха».

■ Вместе с ним планируйте и оценивайте последствия его поступков. «Это может быть опасно, потому что...», «Если ты сейчас поступишь так, то в следующий раз...».

■ Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребенка. Ведь вы, родители, — его единственный оплот и защита. Ребенок должен знать, что вы видите в нем не только хулигана.

■ Сделайте так, чтобы ваше чадо больше двигалось. Установите в доме спортивный комплекс, чтобы ребенок в любую минуту мог повисеть на канате или покачаться на кольцах. Пусть до упаду бегает во дворе. Как только позволит возраст, отведите его в спортивную секцию.

■ Приучайте к усидчивости и внимательности с помощью таких игр: «Съедобное-несъедобное», «Да» и «нет» не говорите».

■ Обратитесь к психологу. Совет «взять себя в руки», «сосредоточиться» не принесет ничего, кроме вреда. А попытка уговорить гиперактивного ребенка «сидеть спокойно» и «не вертеться» — бесполезная трата времени.

■ Около 70% активных детей испытывают дефицит магния. Включите в меню ребенка больше зеленых овощей и фруктов, круп, злаков. А также продуктов, содержащих витамин B_6 (он способствует усвоению магния) — его много в бананах, печеном с кожурой картофеле, буром рисе, гречке.

И. В. Резник, детский психолог

Мы попали в больницу с обструктивным бронхитом, когда дочке было 5,5 месяца

А могли бы и не попасть, если бы педиатры были более компетентны. Хочу дать общие рекомендации, основываясь на своем печальном опыте. Курс лечения назначает, конечно же, врач, но вы тоже должны быть осведомлены в этом вопросе, иначе можно упустить драгоценное время и не успеть помочь ребенку.

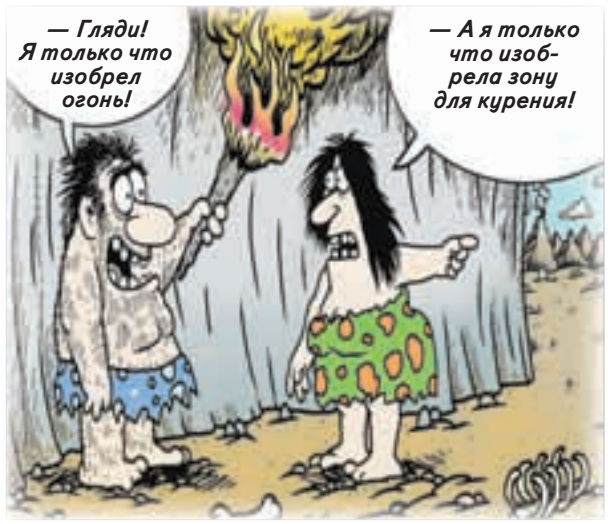
Так как в бронхах скапливается слизь, ребенок хрипит. Нужно слизь разжижить, чтобы он мог ее откашлять. Помогут ингаляции. Подавляющих кашель препаратов пить не нужно. Делали ингаляции на приборе небулайзер. Наливала 1 мл «Лазолвана» и 2 мл физраствора, и дочка дышала 5-7 минут. Можно использовать и «Пульмикорт» для ингаляций: 0,5 мл на 2 мл физраствора.

Не надо забывать про носоглотку. «Аквамарис» прекрасно вымывает инфекцию. Боржоми и физраствор — натуральные средства — вполне заменяют его. Я увлажняла слизистую носика, используя детскую спринцовку, и для профилактики ОРЗ и ОРВИ.

Антибиотиков бояться не нужно. Микрофлору при правильном лечении восстановят «Бификол», «Лактофильтрум», «Бифидобактерин». Их нужно принимать и после лечения антибиотиками до полного восстановления кишечной флоры.

А. Лихачева, Пермский край

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА — ВОЛШЕБНИЦА. ЕСТЬ НАСТРОЕНИЕ — ТВОРИТ. НЕТ НАСТРОЕНИЯ — ВЫТВОРЯЕТ.



Такой случай

В магазине дедушка и внук лет восьми рассматривают витрину с бижутерией. Мальчик тянется к витрине: «Деда, давай выберем подарок Оксане». — «Кто такая Оксана?» Парень серьезно отвечает: «Это мой друг». Дед, насмешливо: «Правильнее говорить «подружка». — «Подружка — это несерьезно и ненадолго. А Оксана — самый настоящий друг. На всю жизнь. Как собака!»

Людмила, Новгородская обл.

В доме подросток

ДВА ЯЙЦА НА ЗАВТРАК

Чем накормить ребенка перед занятиями? Ответ на этот вопрос дают японские диетологи. По их данным, лучшим стимулятором умственной деятельности являются перепелиные яйца. Поэтому японским школьникам перед началом уроков обязательно дают съесть как минимум два перепелиных яйца.

ОЦЕНКИ МАЛЬЧИКОВ ЗАВИСЯТ ОТ ДЕВОЧЕК

Доказано: чем больше в школе девочек, тем лучше учатся мальчики. Девочки лучше справляются с учебой и школьными заданиями. Мальчики же не прикладывают особых усилий, но стараются намного больше, если с ними учатся больше девочек. Эксперты проанализировали данные 280 тысяч 15-летних учащихся. Основным показателем успешности стало чтение. Оказалось, что навыки чтения были намного лучше в школах, где больше 60% учеников — девочки. Выходит, что, грамотно формируя классы, можно добиться улучшения успеваемости.

СПАТЬ НЕ МЕНЬШЕ 8 ЧАСОВ

Американские ученые провели исследование и выяснили, что сон у маленьких детей должен продолжаться до 16 часов в день, а у подростков — до 8. По мнению ученых изменение этого графика опасно для здоровья. Недостаток сна плохо сказывается на трудоспособности, внимании, психике. Это касается также взрослых, но детей особенно. Так, нарушение режима может привести к ожирению, сахарному диабету, а также депрессии, которая у подростков чревата суицидом. Поэтому малышам, которым еще нет года, нужно спать 12-16 часов, а затем постепенно время сна нужно сокращать.

Какой пустырник успокаивает?

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен пустырник сердечный[1], произрастающий на Алтае и входящий в состав таблеток **«Пустырник Форте»*** Эвалар.

Только в **«Пустырнике Форте»** Эвалар высокая дозировка пустырника (100 мг в сутки) сочетается с «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (патент РФ №2361599), что усиливает его успокаивающее действие.

Этот же алтайский пустырник входит и в состав лекарства «Формула спокойствия»** Эвалар. Она помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений, что поможет сберечь ваше сердце.

Почувствуйте разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!

Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP[2].

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru, apteka.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

[1]Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г.
[2] Сертификат GMP №C0170889 - 05, NSF International (США).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

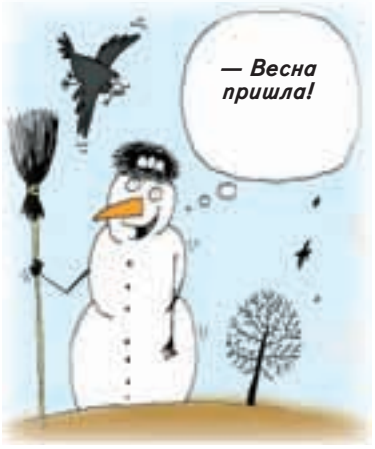
Эвалар

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.



ЖЕНЩИНЫ, ПОМНИТЕ, ЧТО, КОГДА МУЖЧИНА ГОВОРИТ ВАМ «ДА», ОН ПРОСТО НЕ УСПЕВАЕТ ДОГОВОРИТЬ ФРАЗУ: «ДА НУ ТЕБЯ!»

КОМПЛЕКСУЮ, ВЕДЬ ЛИЦО НЕ СПРЯЧЕШЬ

Проблема у меня появилась еще в раннем возрасте. Когда мне было 12 лет, волосы уже были повсюду! Думаю, что у меня гирсутизм. На лице усы, ноги, руки полностью, живот, поясничная часть покрыты волосами. После родов волосы стали расти и на груди. Они грубые и очень длинные. С ног и рук я сбриваю, а остальные зоны щипаю пинцетом! Но волосы полезли на подбородок и на шею. Комплексую, ведь лицо не спрячешь. Решила пройти обследование. Эндокринолог назначил очень дорогие анализы на 7 видов андрогенов. Все в норме. Прошла УЗИ почек, малого таза, печени, щитовидной железы. Сдала еще 5 видов дополнительных анализов — никаких нарушений! Эндокринолог пожала плечами. Проблема на лицо, а анализы и УЗИ в норме. Гинеколог назначила «Диане 35». Немного помогает, волосы стали чуть тоньше и не так быстро растут. Точный диагноз так и не поставлен. Столько времени убила, бегая по врачам, а результата нет! Прошу помощи у тех женщин, кто столкнулся с такой проблемой.

Екатерина С., Ростовская обл.

АСТМОЙ БОЛЕЮ НЕДАВНО, ЕЩЁ НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ЖДАТЬ

У меня вопрос к тем, кто уже давно живет с астмой. Подскажите, в период обострения может появиться сильная слабость, легкое головокружение, озноб, жар и жжение в груди? Я болею недавно, причем астма развилась за несколько месяцев. Только недавно начала основное лечение. Еще не знаю, чего ждать. Пугаюсь, если голова кружится. А такое бывает, когда с улицы захожу в теплое помещение, и наоборот. Думаю, вдруг это не от астмы и у меня еще другая болезнь есть. Заранее спасибо за ответы.

Надежда, Ленинградская обл.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОРБИКА НА ШЕЕ?

Сколько себя помню, у меня всегда был горбик на шее. Раньше он не бросался в глаза, но в последнее время его невозможно не увидеть. Даже окружающие уже стали замечать. Никакого дискомфорта не ощущаю, но внешне выглядит отвратительно. Не могу ходить с голой спиной и в купальнике с собранными волосами. Самое ужасное, что это не соли и не жир. У меня шея сильно выпирает вперед, и мне кажется, что именно из-за этого. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от него? К кому обращаться? Может, кто знает?

Без подписи, письмо с сайта

КАШЕЛЬ ВЫМОТАЛ И МОРАЛЬНО, И ФИЗИЧЕСКИ

Весь февраль я проболела трахеитом. Из-за кашля ночами не могла спать. Врач отказалась выписывать антибиотики. Сказала, что при трахеите они не помогают, только ингаляции и теплое питье. В итоге я месяц болела. Потом 3 недели проходила здоровая — и снова все сначала. Тот же трахеит, но уже с температурой 38°С. Сама без назначения врача пила антибиотик. Температуры уже нет, но кашель вымотал и морально, и физически. Делаю ингаляции «Флуимуцилом», дышу маслом эвкалипта, пью теплое молоко с минеральной водой ессентуки (1:1). Теплое питье помогает на пару часов. Потом в горле снова начинает першить, и кашель возвращается. Еще пью «АЦЦ». Сил болеть больше нет! Как быстрее выздороветь и больше не цеплять эту заразу?

С. И. Маркушева, Тамбовская обл.

НИКАК НЕ МОГУ ОДОЛЕТЬ РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ

Эта болезнь появилась у меня через год после родов. Сначала сильно заболел желудок. Пошла на гастроскопию — тогда и поставили этот диагноз. Назначили «Париет», пила его 1,5 месяца. Постепенно стало лучше, но как только курс закончился, боли возобновились, причем с новой силой. Обратилась к врачу, он снова назначил «Париет» — и так без конца. Бывают ремиссии, но недолгие. Пробовала пить только «Маалокс», «Гевискон» или «Фосфалюгель», но желудок периодически болит. Невозможно же постоянно принимать «Париет»! Уже с горя начала искать информацию об операции, но врач говорит, что ее делают только в крайнем случае, когда таблетки не помогают. В общем, не знаю, что делать. Уже почти год так живу. Решила обратиться за помощью к читателям газеты. Может, кто-то живет с такой болезнью? Что посоветуете?

Ирина П., Новосибирск

У МЕНЯ ПОЛИКИСТОЗ ОБЕИХ ПОЧЕК

Постоянно знобит и мучает одышка. Сейчас готовят к операции. Кист много, они растут. Какими народными средствами можно полечиться? Есть ли надежда, что я еще поживу? Ведь поликистоз не излечивается, просто можно жить с ним до конца жизни. Слышала, что можно лечиться чистотелом. А вот в какой дозе, сухой травой или свежей? Прошу, пожалуйста, поделитесь опытом! Дай Бог всем здоровья!

Без подписи, Пензенская обл.

У МАМЫ ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ В СТОПЕ

Все началось с того, что у мамы опухли стопы. Было больно ходить. После обследования врач поставил диагноз отложение солей и воспаление суставов. Назначил физиопроцедуры, «Ортофен», мазь «Индовазин». Какими народными средствами можно полечиться?

Т. И. Бурдуковская, Ростовская обл.

***

У меня на даче очень много нарциссов. Периодически выкапываю их и пересаживаю. При этом остается много деток. Жалко их выбрасывать. Для лечения каких болезней можно использовать луковицы и в каком виде?

Ю. Б. Шляхова, Ставропольский край

Из-за сухости во рту выпиваю 2,5 литра воды

Уже несколько месяцев меня мучает сухость во рту. Из-за этого много пью воды — по 2-2,5 литра. Прошла обследование, анализы крови и мочи в норме, гормоны щитовидки тоже. По гастроэнтерологии — умеренный гастрит, но почти не беспокоит. По гинекологии все в порядке. Есть проблемы с кишечником — метеоризм, бывают боли. Хирург сказал, что ничего страшного. Еще часто хожу в туалет. Иногда трудно сглатывать слюну, такое бывает, когда обостряется фарингит, — горло немного дерет, но не постоянно. Терапевт посоветовала проверить еще мочевыделительную систему и сдать кровь на биохимию. Надеюсь, что кто-то из читателей знаком с такой проблемой и подскажет, что еще надо проверить. Очень переживаю! А может, все от нервов? Хочу убедиться, что это не патология. Заранее всем спасибо.

Анжела, Кировская обл.

У мужа воспалились суставы так, что не мог ходить

Диагноз подагра моему мужу поставили четыре года назад. Сразу назначили аллопуринол, чтобы снизить уровень мочевой кислоты. После курса барокамеры 1,5 года обострений не было. И вот недавно воспалились суставы левой ноги, да так, что не мог ходить. Еле дошел до поликлиники, попал к другому врачу (наша была в отпуске). Та прописала жесткую диету, выписала «Вольтарен гель» и уколы «Вольтарена». Сказала, что аллопуринол нужно пить всю жизнь, даже когда нет обострения. А лечащий врач говорит, что постоянно его пить нельзя. Кто прав? Надеюсь, что читатели «Айболита» поделятся своим опытом лечения подагры. От людей порой больше можно узнать, чем от врачей. Всем крепкого здоровья!

С. Е. Гусакова, Волгоградская обл.

На теле постоянно появляются подкожные бугорки

Мне 30 лет. Лет десять назад на теле стали появляться подкожные бугорки — на спине, груди, животе, руках и ногах. Постоянно появляются новые. По заключению УЗИ это миолипомы. В поликлинике ничего вразумительного не говорят, направляют к хирургу. Тот предлагает операцию. Но тут же говорит, что это невозможно, ведь все тело нельзя резать. Я в отчаянии! Появились проблемы с девушками. После первой близости они сбегают. Что мне делать? Куда обратиться за помощью?

Без подписи, Астраханская обл.

Такая история — *Обсудим?*

Уже 4 года живу с пяточной шпорой

ПОДРОБНОСТИ, КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ, Я УЖЕ ЗАБЫЛ, НО ПОМНЮ, ЧТО ПРИ ХОДЬБЕ СТАЛА БОЛЕТЬ НОГА, КАК БУДТО ШЕЛ ПО БИТОМУ СТЕКЛУ.

Горе-врач в моем родном городке ничего не придумал лучшего, чем растяжение, плюс выписал что-то типа «Нурофена». Разумеется, результат был нулевой. Постепенно болеть стало меньше, и я где-то на год забыл про пятку. Но, оказывается, это были только цветочки. Настоящую боль я почувствовал, когда пошел работать поваром и по 14 часов проводил на ногах. Дошло до того, что мучился по 20 минут, переодеваясь перед сменой, а по утрам практически ползком добирался до ванной. Стоять, а тем более идти было невозможно. Понимал — надо что-то делать. В областном центре получил окончательный диагноз — пяточная шпора, или плантарный фасциит, плюс серьезный намек на плоскостопие.

Решений было несколько:

* использование ортезов, которые помогают перераспределить нагрузку на ноги;

* медицинские препараты для приема внутрь, чтобы не вылечить, а хотя бы просто снизить боль;

* ортопедические стельки;

* ударно-волновая терапия — процедура дорогая, но действенная (к сожалению, все вернулось на круги своя через несколько месяцев работы на ногах);

* смена работы на сидячую.

Последний совет помог мне самым лучшим образом. Работа в офисе не напрягала ноги. Но длительные прогулки в выходные не давали забыть о болезни. Хоть я и купил машину, ходьба по большому офису в течение дня накладывала свой отпечаток. Но я решил обходиться без всего, что было назначено. Позволил организму самому справляться с недугом.

Временами бывают вспышки болезни, но я только иногда «балую» себя ибупрофеном. Почему написал? Надеюсь и верю, что люди, у которых была такая же беда, поделятся со мной советами. Тем более что недавно опять проснулся с сильной болью в ноге. А еще впереди отпуск, во время которого предстоит много ходить. У меня есть несколько месяцев, чтобы подлечиться. Дорогие читатели, откликнитесь, пожалуйста, и помогите в лечении! Надежда только на вас! Буду благодарен всем, кто отзовется.

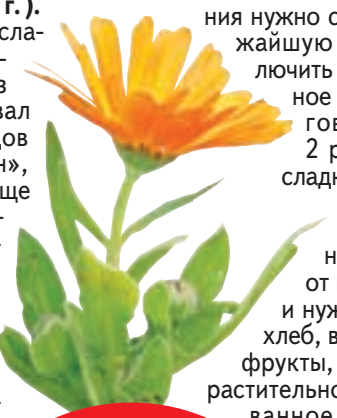
Георгий, Кемеровская обл.

Спешим помочь

У МЕНЯ ТОЖЕ ПОСТОЯННО ШЛА КРОВЬ ИЗ НОСА...

Для Ю. С. Нечаева из Московской обл., автора письма «Без причины идет кровь из носа» («Айболит» №7 за 2018 г.).

У меня с рождения слабые сосуды. Тоже постоянно шла кровь из носа. Врач посоветовал для укрепления сосудов принимать «Аскорутин», кальций, закаляться. Еще хорошо помогает постукивание. Согните сложенные большие пальцы и костяшками постучите посредине переносицы. Утром и вечером нужно делать массаж носа — указательными пальцами совершать вращательные движения у его основания.



От изжоги заварите 1 ст. ложку цветков календулы стаканом кипятка. Оставьте на 40 минут, процедите. Пейте отвар небольшими глотками в течение дня.

Укрепляет сосуды и дыхательная гимнастика. Вдыхайте и выдыхайте воздух так сильно, как можете, несколько раз. Только делайте это плавно. Потом поочередно зажимайте одну ноздрю и повторяйте упражнение. Полезно делать промывания с травами. Для этого лучше всего подходит настой ромашки с солью. Можно использовать смесь соды и соли (растворите по 1 чайн. ложке в стакане воды и добавьте несколько капель йода). Все мои рекомендации несложные, но эффективные. Мне помогли, надеюсь, и вам помогут.

О. А. Будина, Вологодская обл.

ПИШУ РЕЦЕПТ МАЗИ ОТ ПСОРИАЗА

Для Лилии из Псковской обл., автора письма «Поражено бляшками уже 50% тела. И это в 20 лет!» («Айболит» №2 за 2018 г.).

Псориазом я болею уже 40 лет. Два раза лежал в больнице. А помог мне обычный советский чистый смазочный солидол. К сожалению, его уже нет в продаже. Еще хорошо помогает нафталанская нефть (покупаю ее в коммерческой аптеке). Есть более дешевое средство — березовый деготь, но он сильно пахнет. Во время лечения нужно соблюдать строжайшую диету — исключить соленое, копченое мясо (отварную говядину можно 2 раза в неделю), сладкое, цитрусовые, газированные напитки, спиртное и отказаться от курения. Можно и нужно есть черный хлеб, все каши, крупы, фрукты, овощи, зелень, растительное нерафинированное масло, супы, борщи, овощное рагу, салаты из свежих овощей, пить травяной и зеленый чай с лимоном.

Рецепт мази: смешайте по 300 г нефти (или березового дегтя), машинного солидола, 100 г меда, 1 тюбик детского крема, 150 г травы чистотела, 5 яичных белков, по головке чеснока и лука, 1 чайн. ложку медицинской серы (можно заменить серой для садоводов). Поставьте смесь в темное холодное место. Втирайте ее на ночь в больные места, прикройте целлофаном и закрепите бинтом. Сверху наденьте какие-нибудь старые спортивные штаны. Утром смойте детским мылом. Так делайте 21 день.

Заставляйте себя по воскресеньям ходить в церковь на литургию. Покреститесь, если не крещеная, наденьте крестик. Читайте молитвослов, псалтырь и Евангелие — и тогда ангел-хранитель и все святые исцелят любую болезнь. Конечно, соблюдайте посты, исповедуйтесь, причащайтесь, соборуйтесь. Без этого и тело болеет, и душа не спасется.

Г. Агамов, Краснодарский край

ОТ ФУРУНКУЛОВ — МАСЛО ЧЁРНОГО ТМИНА

Для А. В. Селюковой из Кемерово, автора письма «У подруги уже два года фурункулез» («Айболит» №20 за 2016 г.).

Я мусульманка и твердо знаю, что масло черного тмина исцеляет от всех болезней. Пить его надо каждый день по 1 чайн. ложке — это очень укрепляет иммунитет. Пройдут не только фурункулы! У меня тоже недавно вскочил фурункул, но кормлю ребенка грудью, поэтому не стала пить масло. Оно горькое, может испортиться вкус молока. Попробуйте, еще вспомните меня добрым словом. Всем рекомендую!

Милана, Дагестан

ОТ РОЖИ — КРАСНЫЙ ЛОСКУТ, НОЖ И МЕЛ...

Для С. Ф. Бондаренко из Республики Марий Эл, автора письма «Не могу вылечиться от рожи» («Айболит» №10 за 2017 г.).

Хочу рассказать о самом простом и всем доступном методе лечения рожи. Он много раз испытан на себе, родственниках, знакомых и всегда дает положительные результаты. В 22 года, после рождения первого ребенка, у меня был гнойный мастит. Делали операцию, а после нее заболела рожей, которую вылечила местная знахарка. Я переписала заговор, который не раз потом пригодился. Лечиться надо так. Приготовьте красный лоскут размером с больное место, нож и мел. Перед началом лечения прочтите молитву «Отче наш». Затем в правую руку возьмите мел и по часовой стрелке проведите им по воздуху вокруг больного места, читая заговор: «Мел беле, так беле, красна черна рожа — вредна сердцу болезнь. Чтобы не было ни тыкоты, ни ломоты, ни ветряного перелому у рабы Божьей (имя) (указать где). Ни осева сердца, костяная, жиляная, суставная, ни на костях ломучих, ни на жилах тянучих, ни на мясе жиляном. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». И так 3 раза. Затем расстелите красную ткань и ножом настругайте на нее мел, оставив кусочек. Держа его в руке, водите им по часовой стрелке над тканью так же, как над больным местом, читая тот же заговор (3 раза). Затем накройте тканью с наструганным мелом больное место и прибинтуйте так, чтобы лоскут не сдвинулся. Держите его сколько угодно, лучше делать на ночь. Главное, следите, чтобы лоскут с мелом был именно на больном месте, так как мел лечит.

У меня самой рожа на правой ноге. Появилась она от укусов комаров и мошек. Кстати, от укусов у меня тоже есть наговор: «Кого укусили, за того святые просили. Не будет болеть, опухать и краснеть. Аминь». Читать его нужно над укусом комара, мошки, пчелы, прикасаясь мизинцем правой руки к укусу. А еще я обращалась к читателям «Айболита» с просьбой рассказать о разнице между шалфеем и плакун-травой. Пока никто не отозвался. Пожалуйста, кто знает, напишите, чем отличаются эти травы.

Т. М. Безъязыкова, Казахстан

НАРЫВЫ ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬ ИЗНУТРИ

Подскажу старинный рецепт бальзама от любых нарывов. Смешайте 1 л растительного масла, 1 кг сливочного масла и 3 ст. ложки меда. Растопите все на водяной бане. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером. Помогает от прыщиков и фурункулов, так как лечит изнутри.

А. И. Стопкин, Воронежская обл.

ДИАГНОЗ ОСТЕОПОРОЗ МНЕ ПОСТАВИЛИ В 48 ЛЕТ...

Для С. Богомоловой из Перми, автора письма «В 30 лет диагноз остеопороз» («Айболит» №3 за 2018 г.).

У меня тоже остеопороз. Но мне этот диагноз поставили в 48 лет. Надо наблюдаться у ревматолога. После обследования я два года принимала «Форозу» (70 мг, по 1 таблетке в неделю), «Альфа-Д3-Тева». Без обезболивающих не обошлось. Очень важно, чтобы доктор расспросил о болях — они ночные, после сна, дневные. Если, как у вас, ночные, то должен быть еще один диагноз. Молочку (кроме сметаны) мой организм тоже не принимает. В салаты добавляю кунжут. Растираю поясницу меновазином, лежу на ипликаторе Кузнецова (колючий коврик, продается в медтехнике). Сходите на консультацию к другому ревматологу. Что еще хочу сказать: «Форозу» принимала с омепразолом. То есть вечером принимала омепразол, а утром «Форозу». Если доктор назначит «Форозу», пейте строго по инструкции. И, конечно, обязательны физические упражнения. Что могла, рассказала. Может, и вам помогут мои советы. Желаю здоровья!

Людмила, Ростов-на-Дону

Я смогла справиться с псориазом. Надеюсь, и вам удастся!

Для И. Ю. Голован из Мордовии, автора письма «Все тело покрылось бляшками» («Айболит» №19 за 2016 г.).

Эти правила помогают справляться с болячкой. Откажитесь от коровьего молока. Употребляйте кисломолочные продукты, козье молоко, молочную сыворотку. Ешьте в сезон натощак по стакану земляники (клубники), которую надо собирать по утрам. Не пейте чай и кофе, только травяные чаи. Также заваривайте траву лесной земляники, шишки красного клевера, трехигольчатую череду. Смазывайте высыпания солидоловой мазью или чистым солидолом. Голову тоже — шишки пропадут. Курс лечения — 1 месяц. Если появится аллергия, прекратите лечение. Бывает, что после лечения высыпания остаются. Смазывайте их соком чистотела или березовым дегтем.

Л. Н. Алдаева, Саратовская обл.

ВРАЧ ПОЩЁЛКАЛ ЛАЗЕРОМ — И РАЗРЫВА НЕТ

Для Владимира из Архангельской обл., автора письма «Стоит ли делать прижигание сетчатки и как срочно?» («Айболит» №4 за 2018 г.).

Я недавно через все это прошла, так что расскажу, как было. Тоже нашли разрыв сетчатки. Отчего это происходит, врачи не знают. И предугадать разрывы невозможно. Проблема может быть наследственной или особенностью организма. Метод борьбы один — прижигание. За тот час, что провела у кабинета перед операцией, хирург провел с десяток прижиганий, тратя на каждого пациента по 2 минуты. Так что ничего страшного, никаких последствий. С собой нужно взять солнцезащитные очки, потому что закапают капли, расширяющие зрачок, и на свету будут неприятные ощущения. Сама операция прошла так: врач пощелкал лазером, велел подняться, дал салфетки, чтобы вытереть глаза, — и все. Объяснил, что зрение будет размытым и минут пять буду видеть все в фиолетовом цвете, и больше никаких побочных эффектов. Я секунд 30 поморгала на кушетке и пошла к выходу. После процедуры нельзя работать с компьютером или читать. Зрение не такое четкое, как обычно, из-за расширенного зрачка.

На прижигание надо решаться. Даже странно, что вы раздумываете: делать не делать. Разрывы могут привести к отслоению сетчатки, а это грозит слепотой.

Светлана, Московская обл.

45 дней лечилась от пиелонефрита обратом

Для Надежды Дмитриевны из Армавира, автора письма «Болею пиелонефритом, сильно отекают веки» («Айболит» №18 за 2015 г.).

Уже 3 года выписываю «Айболит». Несколько рецептов мне помогли. Пора и долг отдавать! В 2011 году обострился пиелонефрит. Добрые люди подсказали рецепт, которым пролечилась 45 дней, после чего анализы показали, что все отлично. УЗИ подтвердило — пиелонефрита нет. Как лечилась? Ездила в пригород, покупала свежий обрат — натуральное молоко, пропущенное через сепаратор. В простерилизованную 3-литровую банку помещала 200 г меда, заливала доверху обратом. Закрывала стерильной крышкой, ставила на горячую грелку, хорошо укутывала и настаивала трое суток. Раскрыв первую банку, стоявшую трое суток, на ее место ставила новую, со свежей смесью, но уже на сутки. Банки меняла каждые сутки. На курс ушло три трехлитровые банки меда. Сверху в банке образуется творог. Осторожно ложкой снимала его и выкладывала на марлю. Завязывала и подвешивала на кран. Получался отличный творог, который невозможно было найти в магазине. Оставшуюся смесь процеживала (должно получиться 2 л жидкости) и выпивала за день. Хранила в холодильнике. Во время лечения нельзя пить чай, кофе и алкогольные напитки.

В. К. Макеева, Кемеровская обл.

Есть святые источники, которые в народе называют глазными

Для Л. С. Прохоровой из Саратовской обл., автора письма «После лечения тиреотоксикоза глаза так и остались выпученными» («Айболит» №9 за 2017 г.).

Думаю, что с Божьей помощью сможете избавиться от пучеглазия. При проблемах с глазами помогает чудотворная икона Казанской Божьей Матери «Целительница». Также помогает Матрона Московская. Есть святые источники, которые в народе называют глазными. Один из них — Бельский в Тульской области. Если будете исповедоваться, причащаться, ходить на службы (если крещены), соборовать-ся, то это тоже должно помочь. Даже безнадежно больных может исцелить чудотворный образ Божьей Матери «Всех скорбящих радость» (находится в Москве, станция метро «Третьяковская»). Надо привести в норму душу, может, и тело придет в норму.

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

Сок красного картофеля спасает от панкреатита

Меня периодически беспокоит воспаление поджелудочной железы — хронический панкреатит. Но я нашла эффективное средство — это красный картофель, точнее его сок. Ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпиваю по 1 стакану сока красного картофеля, а через 5 минут стакан свежего домашнего кефира. Курс лечения — 15 дней, затем делаю перерыв на 12 дней. Для устойчивого результата надо провести 3-4 курса. Сок надо готовить непосредственно перед употреблением из тщательно вымытого щеткой, неочищенного картофеля.

И. Н. Одинцова, Ленинградская обл.

От гастрита избавила уха из ершей

Расскажу, как наваристая ершовая уха помогла мне вылечить гастрит без всяких таблеток. Готовить ее проще простого. Кроме рыбки, потребуется только немного картошки, луковица и соль. По вкусу можно добавить черного перца и зелени — петрушки и укропа. Совсем мелких ершиков можно не чистить. Главное — рыбу не мыть, чтобы не убрать с чешуи слизь, — в ней вся польза. Ершей заливаю водой, солю и варю до тех пор, пока они полностью не разварятся. После этого процеживаю уху через дуршлаг, выбираю крупные кусочки рыбы и опускаю их обратно в бульон, а кости и головы выкидываю. Добавляю в бульон нарезанные картошку и лук и варю до готовности. Уха получается очень наваристая и ароматная. Летом во время отпуска, который провожу в деревне у озера, стараюсь каждый день готовить ершовую уху и съедать по 2-3 тарелки в день. После такого курса лечения про гастрит забываю надолго.

И. Н. Маковников, Ярославская обл.

О грибах

■ 150 Г СУШЕНЫХ ГРИБОВ ПО СВОЕЙ ПИТАТЕЛЬНОСТИ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ КУСОК ГОВЯДИНЫ.

■ В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ СОДЕРЖИТСЯ КРАХМАЛА, НАТРИЯ И ХОЛЕСТЕРИНА. И ЕЩЕ ОНИ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ЖИДКОСТИ.

■ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ШЛЯПКИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ, ПРЕДУПРЕЖДАЮТ РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИИ.

Мамалыга

Секреты абхазского долголетия

Мои друзья живут в Абхазии, я часто езжу к ним в гости. Там научилась готовить замечательное блюдо, в котором, вероятно, кроется один из секретов абхазского долголетия. Это густая кукурузная каша — мамалыга. Она очень хорошо действует на желудок и насыщает, но при этом низкокалорийна и улучшает обмен веществ. Такая каша богата кремнием, железом, аминокислотами и витаминами. Очищает организм от токсинов благодаря большому содержанию клетчатки. Выводит лишний холестерин, а значит, снижает риск инфарктов и инсультов.

Готовлю лечебную кашу так. Стакан кукурузной крупы промываю, заливаю 2,5 стакана горячей воды, добавляю немного растительного масла, соль, сахар по вкусу. Можно добавить немного предварительно замоченного изюма. Все перемешиваю, закрываю крышкой и ставлю в духовку на 20-30 минут. При желании можно достать за 5 минут до готовности, снять крышку и опять поставить в духовку, чтобы появилась аппетитная золотистая корочка. К такой каше очень хорошо подойдут сухофрукты — чернослив, курага.

И. Н. Якубова, Астрахань

Как унять аппетит

ФИЗИЧЕСКАЯ нагрузка снижает аппетит. Сделайте хотя бы 20 приседаний и сразу почувствуете, что не так уж и голодны.

НАРЕЖЬТЕ продукты очень тонко и красиво разложите на тарелке. Так вы съедите в несколько раз меньше.

ЗАПАХ ванили снижает аппетит. Сделайте себе на руку повязку с запахом ванили. Таким же свойством обладают запахи грейпфрута, аниса, перца, укропа, яблока, мяты, банана, розы и лаванды.

Болит сердце?

Варим кашу. При болях в сердце необходим калий. Его много в пшене. Вначале прокалите пшено на очень сильном огне, но так, чтобы крупа не поменяла свой цвет. Затем 1/3 стакана прокаленного пшена промойте, залейте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите пшенную кашу. Это суточная норма. Кашу можно подсолить или подсластить по вкусу.

Баранина полезна для зубов и сосудов

ЭТО МЯСО — ЧЕМПИОН ПО НИЗКОМУ СОДЕРЖАНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА, И К ТОМУ ЖЕ В НЕЙ МАЛО КАЛОРИЙ.

Нежирная баранина подходит для питания пожилых людей и детей. В ней много фтора, защищающего зубы от кариеса, и кальция, укрепляющего зубную эмаль. В бараньем жире мало холестерина. Содержащийся в ней лецитин обладает антисклеротическими свойствами и нормализует обмен холестерина, стимулирует работу поджелудочной — а это хорошая профилактика диабета. Из бараньего жира делают компрессы и растирки при простуде. Для компресса нужно растопить жир и пропитать марлю, сложенную в 3-4 слоя. Положить ее на спину больного, сверху накрыть тканью, а затем полотенцем или плотным покрывалом. Также готовят целебный напиток от кашля. Для этого 1 чайн. ложку жира надо растопить в 1/2 стакана горячего молока. Дать больному выпить в теплом виде утром, натощак, или вечером, перед сном. Взрослым дозировку увеличивают в 2 раза.

В баранине в 3 раза меньше жира, чем в свинине, и в 2 раза меньше, чем в говядине.

Содержащиеся в баранине соли калия, натрия и магния полезны для сердца и сосудов. И еще она богата железом (на 30% больше, чем в свинине), необходимым для кроветворения, и йодом, который нужен щитовидке.

Витамины группы В повышают тонус, предотвращают нервные расстройства. Фолиевая кислота (B_9) поддерживает иммунитет, витамины Е, D и К полезны для кровеносной системы и укрепляют кости.

В баранине в 3 раза меньше жира, чем в свинине, и в 2 раза, чем в говядине. В день можно смело съедать 100 г мяса. Из-за низкого содержания жира и холестерина баранину можно употреблять и диабетикам. Бульон из баранины пойдет на пользу больным гастритом с пониженной кислотностью. Но тем, у кого язва желудка или гастрит с повышенной кислотностью, лучше отказаться от бульона из баранины. На больные почки это мясо тоже действует неблагоприятно. Ведь животных подкармливают антибиотиками и гормональными стимуляторами, а они часто разрушают почки и печень. Исключить баранину надо и при артрите.

Ж. Н. Стрижак, диетолог

Рак любит... послаще

После Второй мировой войны во всех развитых странах увеличилось число онкологических заболеваний. Политика здесь ни при чем — изменилась пища.

Стали есть больше рафинированного сахара и пищу, приправленную химикатами, которых не было прежде. Больше половины калорий теперь поступает из еды, которая не существовала в те далекие времена, когда формировались наши гены. Очищенный сахар (тростниковый, свекольный, кукурузный сироп и т. д.), белая мука (белый хлеб, макароны), растительные масла (соевое, подсолнечное, кукурузное, маргарин) — эти три источника «кормят» рак. Так что ученые советуют поменьше есть сдобу из белой муки, разваренные белые макароны, кукурузные хлопья (и большинство других подслащенных хлебных злаков для завтрака), чипсы, снеки, жареную пищу, подслащенные напитки (промышленные фруктовые соки, лимонады).

Для профилактики рака ешьте темный шоколад, в котором более 70% какао, хлеб из цельного зерна на закваске, неразваренные макароны, капусту (особенно брокколи), коричневый рис, овес, пшено, гречку, оливковое и льняное масло. Полезны соевое молоко, тофу, рыба (скумбрия, сардины, лосось), бобовые, любые отруби, овощи, фрукты, ягоды, чеснок, лук. Домашние молоко, яйца и мясо употребляйте 1 раз в неделю. Из напитков — воду с лимоном, тимьяном или шалфеем, зеленый чай, один бокал красного вина в день во время еды.

Чтобы вылечить мужа, пришлось купить козочку

Восемь лет назад у мужа обнаружили язву желудка. Дважды в год он лежал в больнице. Чем только его не лечили, но полностью вылечить так и не могли. Я стала собирать рецепты лечения язвы желудка и нашла чудодейственное средство — козье молоко. Пришлось купить дойную козочку, хорошо, что живем в частном доме. Утром натощак муж выпивал 2 стакана еще теплого козьего молока, а через 2 часа — 1/2 стакана свежевыжатого картофельного сока. В обед принимал 1 ст. ложку сока алоэ, а вечером — 1/2 стакана сока лопуха большого, который я выжимала из толстых стеблей растения. В течение дня муж пил козьего молока столько, сколько хотел. Так он лечился месяц, затем сделал перерыв на месяц и провел еще один курс. Когда поехали на очередное обследование, оказалось, что язва зарубцевалась. Но козье молоко муж все равно продолжает пить.

И. Н. Сырова, Нижегородская обл.

Обедаем дома

ОЛАДЬИ С ЗЕЛЕНЬЮ «ВЕСЕННИЕ»

200 мл кефира, 200 г муки, 1 яйцо, по пучку зеленого лука, укропа, петрушки, 1/2 чайн. ложки соды, по щепотке соли и сахара, растительное масло для жарки.

Лук, укроп и петрушку мелко нарежьте. Зелень можно добавлять самую разную — базилик, черемшу, сныть, лебеду. В кефир всыпьте соду, размешайте. Добавьте соль, сахар, яйцо и муку. Если кефир жидковат, можно увеличить количество муки. Размешайте до однородности. Всыпьте измельченную зелень и еще раз перемешайте. Выкладывайте тесто ложкой и жарьте с двух сторон в хорошо разогретом масле на медленном огне. Подавайте горячими со сметаной, йогуртом.

ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

10-15 капустных листьев, 1/2 стакана риса, по 1 моркови и луковице, 300 г шампиньонов, растительное масло, соль, перец, чеснок и томатная паста — по вкусу.

Отварите рис до полуготовности. Капустные листья пробланшируйте в кипящей воде минуту, достаньте из кипятка и сразу же окуните в холодную воду. Луковицу мелко нарежьте и спассеруйте в масле. К рису добавьте натертую морковь, лук и мелко нарезанные грибы. Выложите начинку в центр каждого капустного листа и заверните конвертиком. Сложите голубцы в толстостенную кастрюлю, залейте стаканом воды, томатной пастой, добавьте рубленый чеснок, соль и перец. Тушите голубцы до полной готовности, пока вода не выкипит, а соус не загустеет.

КАБАЧКИ В ПАНИРОВКЕ

3 кабачка, 2 яичных белка, по 1/2 стакана муки и панировочных сухарей, 30 г сыра, любая зелень на выбор (тимьян, шалфей, базилик, розмарин), соль.

Духовку разогрейте до 220°С. Кабачки нарежьте кружками толщиной 2-3 см, сложите в большую чашку, посыпьте щепоткой соли и оставьте на час. Муку смешайте с сухарями, тертым сыром и мелко нарезанной зеленью. Белки взбейте венчиком. Кабачки окуните в белки, затем в панировку и выложите на противень. Запекайте минут 7-10.

Из почты «Айболита»

За минуту приготовим закуску

Если есть отварная свекла, салат этот готовится за минуту. Понадобится всего-то 3 небольшие свеклы, банка консервированной кукурузы, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза. Свеклу натираю на терке или нарезаю кубиками. Добавляю кукурузу без жидкости, соль, сметану, майонез и перемешиваю. Для пикантности можно добавить раздавленный зубчик чеснока или натертый сыр. Этот простой и быстрый салат подходит для разгрузочных дней, но тогда заправлять его нужно нежирным йогуртом. Это идеальный гарнир к рыбе. А если заправить растительным маслом, получится постное блюдо.

И. Н. Пулина, Краснодар

«Дикий» салатик на десерт

От всех болезней я собираю сныть, крапиву, одуванчики, сурепку, ярутку, пастушью сумку, чесночник, молодые листья липы, малины и смородины. Главное при приготовлении такого салата — как можно мельче нарезать, потому что у дикорастущих растений жестковатые листья, и крупно нарезанный салат плохо пережевывается. Для заправки годится растительное масло с уксусом и/или горчицей, майонез, сметана, кефир — по вашему вкусу.

В. В. Артамонова, Ставропольский край

Посытнее — *Из баранины*

Мясо на столе

Чтобы не навредить организму, выбирайте нежирные куски баранины. Ешьте ее в вареном виде с овощами и зеленью, не больше 1-2 раз в неделю.

РАГУ ДУШИСТОЕ

600 г баранины, по 1 луковице и моркови, 5-6 картофелин, растительное масло, соль, душистый перец горошком, лавровый лист.

Нарежьте баранину средними кусочками. Морковь натрите на крупной терке. Лук нашинкуйте тонкими полукольцами. Обжарьте баранину на растительном масле до образования корочки. Переложите в форму для запекания. В этой же сковороде спассеруйте морковь и лук до золотистости. Переложите к мясу. Картошку нарежьте соломкой, выложите к мясу и овощам. Посолите, налейте воды и тушите в духовке 40-60 минут при 200°С.

С КАРТОФЕЛЕМ В РУКАВЕ

По 1 кг баранины и картофеля, 1 большая луковица, хмели-сунели, соль, перец по вкусу, растительное масло, зелень.

Мясо порежьте на порционные куски и слегка обжарьте в небольшом количестве масла. Картофель нарежьте кусками, как мясо. Лук нашинкуйте полукольцами. В отдельной миске перемешайте масло, соль и специи. Выложите в рукав мясо, картофель и лук и полейте сверху маслом со специями. Завяжите рукав и как следует все перемешайте. Поставьте в разогретую до 200°С духовку на 1,5 часа. Готовое блюдо освободите из рукава и посыпьте зеленью.

ЗАПЕЧЕННОЕ В ДУХОВКЕ

1,5 кг баранины, 2 головки чеснока, 7-8 горошин душистого перца, 5-6 гвоздичек, 1 лимон, лавровый лист, соль и молотый перец.

Очистите целый кусок мяса от пленок, вымойте и высушите бумажным полотенцем. Нашпигуйте баранину порезанным на кусочки чесноком, смешанным с солью и перцем. Затем этой же смесью натрите мясо. Выложите на лист фольги лавровый лист, гвоздику, душистый перец горошком. Сверху уложите мясо. Сбрызните его лимонным соком и плотно заверните в фольгу. Оставьте на несколько часов мариноваться. Выложите мясо в форму, налейте немного воды, запекайте в духовке до готовности при 180-200°С (примерно 2 часа). При необходимости доливайте воду. Достаньте готовое мясо из духовки, снимите фольгу, образовавшийся сок слейте, а мясо поставьте обратно в духовку на 30 минут и периодически поливайте его мясным соком. Держите в духовке до образования корочки.

Воздушный пудинг из творога

500 г творога, 150 г манной крупы (6-7 ст. ложек с горкой), 350 мл молока, 4 яйца, 150 г сахара, ванилин, цедра 1 лимона, 50 г изюма.

В холодное молоко насыпьте манку и сварите густую кашу. Охладите (после охлаждения каша станет еще гуще). Желтки, творог и кашу взбейте миксером. Добавьте промытый изюм, снова перемешайте. Отдельно взбейте белки с сахаром и ванилином, добавьте в творожную массу. Перемешайте лопаткой, выложите в смазанную форму и выпекайте в разогретой до 180°С духовке до подрумянивания. Остудите, подайте со сметаной или растопленным шоколадом.

Пригодится

ЧТОБЫ ХОРОШО И БЫСТРО ОТМЫТЬ СТЕКЛЯННУЮ ФОРМУ, МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЫКНОВЕННОЙ ФОЛЬГОЙ. СКОМКАЙТЕ НЕБОЛЬШОЙ КУСОЧЕК ФОЛЬГИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАК ГУБКУ.

Конфеты

Из семечек

Нехватка витаминов и микроэлементов сказывается на здоровье. Чтобы этого не произошло, почаще включайте в свой рацион семечки подсолнечника. Из них можно приготовить вкусные и полезные конфеты.

■ Из семян подсолнечника и кунжута. По 4 ст. ложки семечек подсолнечника и кунжута, 2 ст. ложки семян льна, 1 ст. ложку мака измельчите в муку. Смешайте с 1 бананом и 1,5 ст. ложки меда. Слепите из массы конфетки и поставьте на 2 часа в холодильник.

■ Из фиников и семечек. 550 г фиников, 300 г семечек подсолнечника, 70 г кунжута. Поджарьте семечки на сухой сковороде. Пока они остывают, измельчите финики в пюре (можно пропустить через мясорубку или блендером). Добавьте в финиковую массу семечки, размешайте. Получится густая масса. Берите ее по чуть-чуть и скатывайте в шарики. Затем обваляйте их в слегка поджаренном кунжуте. Можно на пару часов поставить в холодильник.

■ С курагой. 50 г семечек, по 25 г семян льна и кунжута, 60 мл воды, 100 г кураги, 2 ст. ложки овсяных хлопьев. Курагу проварите. Семена и семечки обжарьте, затем измельчите вместе с хлопьями. Курагу измельчите вместе с водой, в которой она варилась, соедините с семенами и сформируйте конфеты.

Как там, у них?

В Корее нет слова «четыре»

ОБЫЧАЙ ТАКОЙ

«Вы замужем?», «Сколько вам лет?», «Какое учебное заведение вы окончили?», «Кем работаете и где?» — эти вопросы корейцы задают при первой встрече. Такое неприличное любопытство объясняется просто. Кореец хочет узнать, на какой ступеньке иерархической лестницы вы находитесь. И соответственно будет к вам относиться.

Жизнь каждого корейца подчинена законам иерархии. Слушайся старшего, даже если он старше всего на год, неукоснительно выполняй все требования и поручения начальника, раболепствуй, терпи, работай так, чтобы тобой были все довольны, — такие наставления корейцы получают с детства. В Корее люди работают до 14 часов в день. Корейцы — отличные исполнители. Их традиция — это несвобода и послушание. У них запрещены смекалка, фантазия, инициатива.

■ У женщин раньше не было имен. Их называли «дочь такого», «жена того».

■ Ни один кореец не решится спорить с начальником или старшим по возрасту.

НЕ СПОРИТЬ СО СТАРШИМ!

Корейские социологи утверждают, что у них в стране вообще невозможны настоящие научные дискуссии. Из-за присутствия на них учителей и учеников, начальников и подчиненных никто не решится спорить с вышестоящим по званию или старшим по возрасту. Причем в Северной Корее трудоголизм и культ старшего поколения развит еще больше, чем в Южной. Поясные поклоны корейцы отвешивают с наслаждением. Ради начальника кореец готов в прямом смысле умереть на работе. Есть даже специальное слово, обозначающее эту смерть, — гвароса, что по-корейски значит «гибель от переутомления». В Корее мало кого удивляет печальная новость, что какого-то человека смерть настигла прямо на рабочем месте.

Публично испускать газы и даже испражняться в Корее не считается неприличным. Однажды на большом правительственном совещании первый президент Южной Кореи Ли Сын Ман громко пустил ветры. «Ваше величество, с облегчением!» — тут же поздравил его один из министров. К человеческим экскрементам народ относится творчески. Например, в Южной Корее есть музей какашек, многочисленные скульптуры испражняющихся мужчин, женщин, детей. Продаются конфеты, пирожные, игрушки в виде разноцветных кусков испражнений. В корейских вузах девушки-студентки просят разрешения выйти из аудитории не в абстрактных выражениях «в туалет», а с подробным объяснением всех деталей. Зато корейцы брезгуют соплями. Высморкаться публично — верх неприличия.

КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ХОЧЕТ БЫСТРЕЕ ЖЕНИТЬСЯ

Женатый человек на иерархической лестнице стоит выше, чем холостой. Супругу ему подбирают родители, знакомые или начальство. Традиционно в стране не знают брака по любви. Возможно, в этом причина прочных семейных уз. Впрочем, в последнее время женитьба для большинства корейцев становится проблемой. В обеих частях Кореи дефицит женщин. Во времена японской оккупации много девочек было убито, зверски изнасиловано, угнано в Японию для работы в домах терпимости. Поэтому многие корейские родители боялись производить на свет девочек. Традиционно их рождение у корейцев считалось нежелательным, ведь женщине не прокормить семью! А когда появилась возможность делать УЗИ и узнавать пол ребенка, кореянки шли на аборты и избавлялись от дочерей.

Особенно часто это практикуется в год Дракона: по поверью, девочка, рожденная в такой год, принесет семье горе. Гнобили и девочек, рожденных 4-го числа, потому что слово «четыре» созвучно со словом «смерть». По этой же причине в корейских зданиях после третьего этажа идет пятый, либо четверка заменяется буквой F. Но несмотря на дефицит женщин, отношение к ним в Корее остается традиционно снисходительным.

ОБ ИМЕНАХ И ФАМИЛИЯХ

Фамилии обычно состоят из одного слова, а имя — максимум из двух. Причем корейских фамилий всего 250. Чаще используются Ким, Ли, Пак и Цой. Каждый пятый кореец — Ким, каждый восьмой — Ли, каждый десятый — Пак.

КОРЕЙЦЫ НЕ ПАХНУТ

Нельзя сказать, что они вовсе не потеют. Просто пот их не пахнет. У девушек даже в жару в подмышках не бывает пятен. Все дело в строении потовых желез.

А вот обоняние у корейцев очень сильное. Друг друга по запаху они не отличат, но европейца унюхают издалека.

ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ — ВСЕ ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ ПРЕВРАЩАТЬ В ЗИГЗАГИ УДАЧИ.

Намотай на ус

● Психологи считают, что мужчины должны жить отдельно от тещ, ведь, как доказали ученые, мать передает свое настроение дочери. Если теща вдруг ополчится на зятя, дочь моментально уловит лучи ее ненависти, и беды не миновать: они будут пилить его вместе.

● Чтобы убежать от одиночества, нужно быть в ладу с одиночеством. Человек в любом случае рождается один и умирает один, поэтому должен как-то подружиться с самим собой. Должно быть с самим собой интересно. Одиночество — очень естественное состояние. Нельзя все время пребывать в суете.

● Страсть — не тот фундамент, на котором можно строить настоящие отношения. Лишь когда люди принимают друг друга со всеми достоинствами и недостатками, осознают себя такими, какие они есть, они могут сделать шаг от безрассудных чувств к реальной любви. В начале отношений, как правило, страсть главенствует.

У счастливых крепче здоровье

Хотите жить долго? Будьте счастливы!

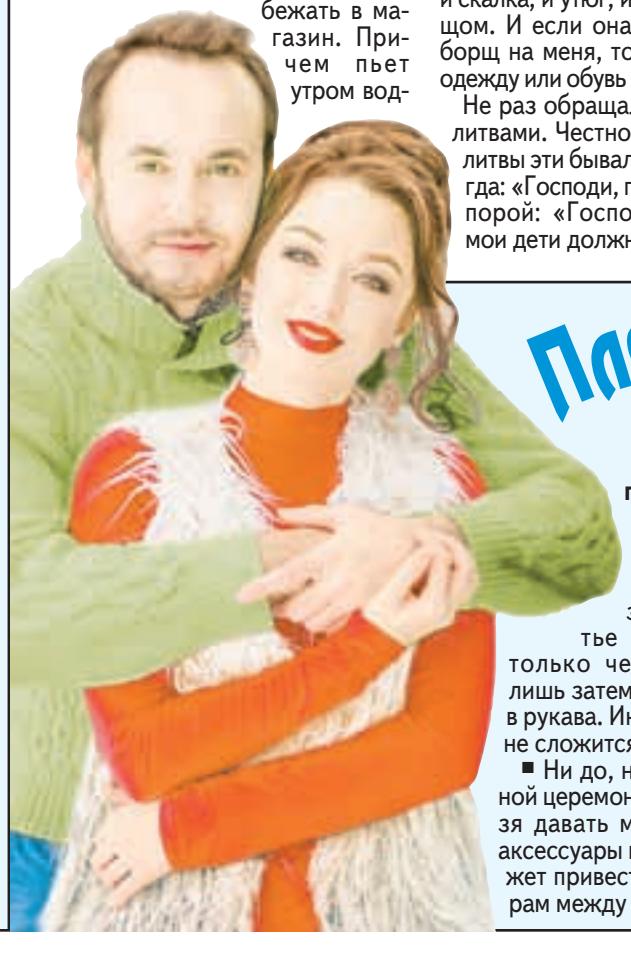
Чем счастливее человек, тем дольше он живет и тем крепче у него здоровье. В исследовании, организованном израильскими учеными, приняли участие почти 4 тысячи человек в возрасте от 50 до 80 лет. Оказалось: чем более счастливыми люди себя чувствуют, тем дольше живут. При подсчете продолжительности жизни ученые принимали во внимание хронические и возрастные заболевания, образ жизни и вредные привычки. Выходит, есть прочная связь между ощущением счастья и долголетием. Эмоциональное благополучие повышает шансы человека дожить до почтенной старости. Помогают быть счастливым коммуникабельность, наличие верных друзей и спутника жизни.

Обсудим? *Откровение*

Был знак свыше...

На свадьбе я нес невесту в загс на руках. Несмотря на то что был крепок физически, а она — тонкая тростиночка, на ровном месте споткнулся и чуть не уронил ее. Как будто мне дали знак свыше.

Сейчас у нас трое сыновей и дочка. Однажды супруга нянчилась с детьми и решила немного расслабиться — достала из заначки банку самогона. Выпила рюмочку, потом вторую... И понеслось! Пьянки стали регулярными, начали затягиваться. Время от времени супруга приползала домой на карачках, а то и вовсе приходила на следующий день. Со временем она превратилась в настоящего монстра. Запои происходят регулярно по 5-10 дней в месяц. Жена спит до полудня, потом идет в магазин за пузырем, а когда мы возвращаемся из школы и с работы, опять спит. Просыпается, только чтобы снова бежать в магазин. Причем пьет утром водку, затем принимает таблетки для печени, а вечером опять наяривает водочку. Просил одуматься, ведь у нас дети! Но жена становится агрессивной, скандалит, орет матом при детях, может и драку спровоцировать. Швыряет в меня всем, что под руку попадет, дерется. Когда ловлю ее руку, чтобы не допустить ударов, она показывает подругам синяки и говорит: «Муж избивает!» Не скрою, случалось, что в порыве ярости я ее отталкивал — ведь у алкашки в руках могут быть и нож, и скалка, и утюг, и кастрюля с борщом. И если она не выльет этот борщ на меня, то выльет на мою одежду или обувь в прихожей.



Не раз обращался к Богу с молитвами. Честно признаюсь, молитвы эти бывали разными. Иногда: «Господи, прости ей все!» А порой: «Господи, почему я и мои дети должны страдать? Почему ей не продадут какой-нибудь суррогат вроде настойки боярышника, чтобы хорошенько тряхнуло? Вдруг одумается?»

...Однажды днем приехали с детьми домой. Звоним, стучим в дверь — никто не открывает, закрыто изнутри. У меня в голове подлая мыслишка: «Неужели паралич хватил?» А она просто крепко спала.

Эта «королева» говорит: «В одних трусах от меня уйдешь. Был бы нормальным мужиком, оставил бы все жене и ушел на все четыре стороны! Можешь и детей своих забрать!» Представляете? Боюсь разводиться. Мне говорят, что суд лишит ее родительских прав. А если нет? Часто думаю, какими вырастут мои котята? И повлияет ли на них наследственность? Ведь я, скорее всего, тогда не смогу им помочь.

Андрей, Пермский край

Платье на свадьбу

Приметы

До свадьбы жених не должен видеть свадебное платье невесты. Это может навлечь скорое расставание, частые ссоры и супружеские измены.

■ Во время примерки нельзя надевать платье через ноги — только через голову. И лишь затем продевать руки в рукава. Иначе замужество не сложится.

■ Ни до, ни после свадебной церемонии никому нельзя давать мерить платье и аксессуары невесты. Это может привести к частым ссорам между супругами.

■ В день свадьбы в помощницы следует брать замужнюю женщину, которая проживает в счастливом браке больше семи лет.

■ Нельзя мерить свадебное платье просто так, если пока не собираетесь выходить замуж. Считается, что этим можно отпугнуть будущего жениха.

■ Нужно внимательно следить за тем, чтобы платье не порвалось во время примерки. Порвать его — дурная примета, которая предрекает злую свекровь.

Семейные разборки

Молчание — это тупик

... Накануне вы поссорились, оба были на нервах, теперь «связи нет, абонент недоступен». Вы проходили это не раз: малейший конфликт заканчивается одинаково.

«НАКАЖУ, НИ СЛОВА НЕ СКАЖУ!»

Молчание — огромная сила. Это как бактериологическое оружие. Вас когда-нибудь пытали молчанием? Многие использует его как наказание. А что, идеальный способ: человек не хамит, не дерзит, словно в рот воды набрал. Но свою цель преследует — наказывает партнера, «выключив» из общения. Вроде бы вот он, рядом, на расстоянии руки. И вроде нет его. Вы помиритесь? Вероятно. Он простит? Может быть. Расстанетесь? Ну если такова судьба... Тревога подкидывает самые нехорошие варианты. Вы планомерно скатываетесь в невроз. Что это, как не изуверство? А надо лишь извиниться, подластиться к любимому — не сразу, но оттает. Раньше вы всегда так делали, а теперь... надоело. Внутри поселился зловредный чертенок. Он подначивает: «Хватит, ты всегда уступаешь и миришься первой! Дудки, молчи дальше!» Психологи предупреждают: это закончится плохо.

Домолчаться можно до развода. Есть примерные нормы: спустя час после размолвки приступайте к мирным переговорам.

НУЖНО ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ

После резких слов ненаглядного вы притихли, чтобы не продолжать ссору. Но причина так и осталась. Наружу рвутся слова горечи. Что, если все останется по-прежнему? Вас ждут нелегкие дни и месяцы. Нужно что-то изменить, а вы боитесь, что нарветесь на новую порцию обидных фраз. Понятно, по горячим следам, когда страсти не отбушевали, не стоит продолжать конфликт. Однако болезненную причину все равно нужно вскрыть, иначе снова ссора, молчание и в итоге дистанция.

ЧТО ТАКОЕ БЛИЗОСТЬ В ПАРЕ?

Вечный компромисс и растворение в супруге? Нет. Близость подразумевает, что вы стоите на своих ногах, осознаете свою отдельность. Вы вместе, но не единое целое. Вы не обязаны во всем соглашаться, угадывать мысли и желания. Но коль вы близки, знать о них нужно, и лучший способ — общение. Главное — уметь выходить из конфликта.

ВНУТРИ ВСЕ КЛОКОЧЕТ

Чтобы не усугублять ситуацию, держите язык за зубами, когда внутри все клокочет. Отбушует — тогда и садитесь за стол переговоров. А вот если речевым недержанием страдает ненаглядный, дело хуже. В любом случае, когда он выкрикивает проклятия, постарайтесь не принимать их близко к сердцу.

Временное молчание можно использовать для раздумий. Осмысленный разговор всегда выигрышнее. Подумайте, сформулируйте вопросы и попытайтесь предугадать ответы: некоторые вещи лучше не «вскрывать». Спрашивайте, только если уверены в ответе.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

■ Не отключайте телефон. Если человек беспокоится, обязательно выйдите на связь.

■ Объясните, что вам нужно побыть в одиночестве, потому что вам плохо, трудно, нужно принять решение. Не играйте в глупые игры: «Это неважно, тебя не касается...»

■ Не затягивайте ледяное отшельничество. Домолчаться можно до развода. Есть примерные нормы: спустя час после размолвки приступайте к мирным переговорам.

■ Если после конфликта вы разошлись по разным территориям — ссору нужно прекратить до наступления ночи.

■ Не убегайте от разговора и не замыкайтесь в молчании, не дав человеку шанс высказаться.

■ И еще: молчание тягостно для обоих. Но каждый мечтает, что любимый сделает первый шаг — а он ответит. Как глупо красть время у любви. Идите уже к нему с миром!

И. В. Слуцкая, семейный психолог

Умные мысли

■ ЛЮБОВЬ — ОСТРОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ ВЕДЕТ К ХРОНИЧЕСКОМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА НЕВЫНОСИМА, МУЖЧИНА ХОЧЕТ ОТ НЕЕ СБЕЖАТЬ. ДЛЯ МУЖЧИН ОСОБЕННО ВАЖЕН ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ.

Муж построил между нами глухую стену...

Айболит рассудит

Фундаментом служат упрямство, гордыня, первобытное мужское начало. Однако я его люблю, по-родственному закрываю глаза на недостатки, как любят вредного брата, который постоянно рвет твой дневник или разливает клей на твои тетради. Я злюсь, но продолжаю по ночам накрывать его одеялом. Как-то папа сказал мне, что даже врага надо накрыть одеялом, чтобы не замерз, и я считаю так же. Даже когда в нелепых ссорах муж, как танк, проходится по моим внешним данным и буквально убивает меня словами. Глаза его в такие минуты горят адским огнем, губы брезгливо кривятся, словно пробуя на вкус все те гадости, которые он извергает. Я одновременно ненавижу его и оправдываю. Потом он остывает, молча ест. Я молча плачу. Слезы беспомощно текут по щекам, а супруг ложится перед телевизором и засыпает. Я, тщетно борясь с собой, опять заботливо накрываю его, несмотря на обиду. Но он выглядит таким милым, когда по-детски сопит во сне.

... Однажды зимней ночью мы брели в дежурную аптеку на край города за лекарством для свекрови. По пути очередная мелкая стычка переросла в серьезную ссору. Муж опять красноречиво объяснял, что я не подарок, удивлялся, как он вообще меня терпит. Слова были острыми, колючими, бьющими в цель. Я оборонялась. Обратно шли молча, а у самого подъезда супруг сказал: «А знаешь, у меня дочка родилась. Но я, наверное, не буду с ней общаться. Та девушка просто хотела красивого ребенка». Вот так просто, буднично сказал. У меня в душе бушевала настоящая метель. Пришла домой на негнувшихся ногах. Долго сидела на кухне, не в силах пошевелиться. Начало светать. А муж, распластав руки, безмятежно спал...

Ирина, Пермский край

Интересные факты

У ЦВЕТОВ ЕСТЬ «ГЛАЗА» И ДАЖЕ «МОЗГ»...

Ученые утверждают, что растения излучают информационные поля так же, как и мозг человека. Цветы имеют «глаза» — белки, тонко реагирующие на любое излучение. И даже «мозг», который находится в корневой шейке, способной сокращаться, как сердечная мышца.

ПОЧЕМУ ОНИ ЧАХНУТ

В одних домах цветы растут как в оранжерее и радуют глаз, а в других — сохнут и чахнут. Замечено, что растения не приживаются в доме, где нездоровая психологическая атмосфера, где люди ссорятся и обижают друг друга. Цветы забирают на себя весь негатив, и от этого сами погибают.

Знаете ли вы, что...

Если окликнуть женщину, которая стоит к вам спиной, она поворачивает голову. Но если в той же ситуации позвать мужчину, то он обернется всем телом. Это связано с древним защитным рефлексом «бей или беги», который сохранился у мужчин со времен каменного века, когда опасности подстерегали человека на каждом шагу. Даже если мужчине ничего не угрожает, при оклике весь его организм все равно мобилизуется: выделяется адреналин, учащаются сердцебиение и дыхание, повышается кровяное давление... Правда, большинство мужчин этого даже не чувствуют.

Адам и Ева

Немного философии

МУЖЧИНА ЖИВЕТ В РАЮ, ПОКА НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОНА. И НАЧИНАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ.

... Она, чтобы определить температуру воды в кастрюле, черпает ложкой и дует. Мужчина опускает в кастрюлю палец, кричит «Блин!», что соответствует 63 градусам шкалы Цельсия.

... Она уходит в магазин за хлебом и пропадает без вести в мелких бутиках. Отправленный за картошкой мужчина моментально берет водку, несмотря на изобилие этикеток.

... Мужчина не мог изобрести галстук, который большинство не умеет завязывать. Завязывать и затягивать умеет она.

... Идеально белым носовым платком она промакивает слезы после очередной потери невинности. Мужчина через несвежий платок процеживает водку из разбитой бутылки.

... Мужчина — это воин, охотник, в крайнем случае — нетрезвый рыбак.

... Мужчина создан для секса и поглощения водки с мясом. Ей он нужен для пробы кипящего варева и выноса мусора.

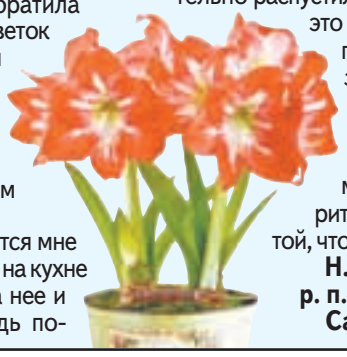
... Женщина часами красится, чтоб в темноте театра смыть слезами тщательно наложенный макияж.

... Мужчина любит интеллектуальные зрелища и может смотреть то футбол, то стриптиз. В картинной галерее его интересует «Даная» и пиво в буфете.

Я верю: там, за чертой, точно что-то есть...

В Крещенский сочельник, 18 января 2017 года, пошла я на службу в церковь. А еще 18 января — день рождения моей покойной мамы. Как обычно, помянула маму, поставила свечки. После службы пришла домой и обратила внимание на один цветок в спальне, похожий на красную лилию. На нем было два бутона, которые вот-вот раскроются. Подумала, что утром точно распустятся.

Легла спать, и снится мне сон. Сидит моя мама на кухне усталая. Смотрю на нее и думаю: «Кто-нибудь поздравил ее с днем рождения?» Потом говорю ей: «Мама, поздравляю тебя!», а она отвечает: «Спасибо!» Затем спрашиваю, почему она такая грустная и глаза покраснели. Она сказала, что устала, много забот было. И тут я говорю: «Идем, посмотришь, как лилии распустились на твой день рождения». Заходим в спальню, подходим к окну. Мама обрадовалась и говорит: «Надо же, как красиво!» И тут я проснулась. Из глаз полились слезы. Подошла к окну, а там действительно распустились два цветка. И это 19 января! Потом пошла в церковь за крещенской водой. На душе было спокойно и тихо. Шла и думала: как не верить, что там, за чертой, что-то есть!



Н. П. Чернышева, р. п. Новые Бурасы, Саратовская обл.

ЕСЛИ ВЫ ПОМОГЛИ ДРУГУ В БЕДЕ, ОН НАВЕРНЯКА ВСПОМНИТ О ВАС, КОГДА СНОВА ОКАЖЕТСЯ В БЕДЕ.

Барабашка шалит

Жильцы частного дома в поселке Мараксе (Томская область) сообщили в полицию, что у них происходит нечто странное: летают ножи и другие предметы, падает мебель. Полицейские прибыли на место, однако барабашка не испугался органов власти: на стражей порядка из пустой комнаты вылетела палка, чуть не упал шкаф, а с полки посыпались книги. Полицейские обратились за помощью к священнику. Батюшка освятил помещение, после чего полтергейст немного утих. Семье рекомендовали прийти в храм для беседы.

Люди и звери

У ЭТОГО КИТА СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ

105-летняя косатка вновь показалась людям. Косатку поймали в 1967 году, чтобы отправить в парк развлечений. Но выяснили, что она слишком стара для этого (аж 56 лет), и отпустили восвояси. А «пенсионерка» на радостях прожила еще почти столько же. И еще поживет! Она все такая же легкая на подъем, озорная и веселая. Недавно легендарную косатку-долгожителя обнаружили в акватории острова Сан-Хуан (США), окруженную потомством — внуками-правнуками, как и подобает при счастливой старости.

КОТ ВСЮ НОЧЬ СОГРЕВАЛ МАЛЬЧИКА

13-летний Руслан Жвирзданас из Калининградской области утром пошел в школу и пропал. Телефона у него нет, поэтому родители и волонтеры не могли с ним связаться. Оказалось, он решил навестить бабушку в городе. Но бабушку дома не застал, и Руслану пришлось заночевать в старом сарае. Только там было холодно и страшно. Он сидел на полу и плакал. И тут из темноты вынырнул кот. Он подбежал к Руслану и грел его до самого утра. Когда рассвело, Руслан со своим новым другом пошел домой по трассе. Так их и встретили полицейские. Кота семья забрала себе.

ПОПУГАЙ СПАС 2-ЛЕТНЮЮ ДЕВОЧКУ

Ольга П. из Челябинской области была дома вместе со своей двухлетней дочерью. Женщина испекла пирог, поставила его на стол, чтобы остывал, а сама ушла в туалет. И вдруг услышала, как их попугай Тоша начал громко кричать что-то вроде: «Мама! Малыш! Мама! Малыш!» Когда Ольга прибежала на кухню, то увидела надкушенный пирог и дочку с синими губами. Женщина тут же подняла малышку за ноги и постучала ей между лопаток. Злосчастный кусочек пирога выскочил. Девочка задохнулась бы, если бы не попугай Тоша.

■ ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ, ЛИБО ОХРАНЯЮТСЯ ПОЛИЦИЕЙ, ЛИБО РАЗЫСКИВАЮТСЯ ЕЮ.

■ КАЖДАЯ ДЕВУШКА МОЖЕТ СТАТЬ КРАСАВИЦЕЙ, НУЖНО ПРОСТО НАЙТИ ПОДХОДЯЩЕЕ ЧУДОВИЩЕ.

Полезно знать — *Как жили наши предки*

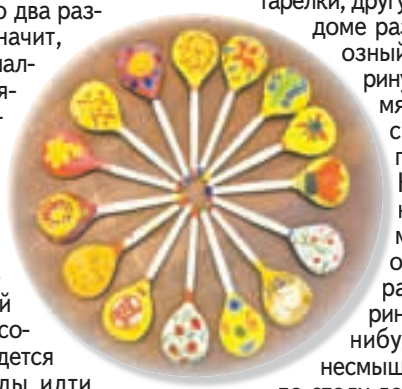
Две ложки в тарелке — быть свадьбе

ЛОЖКУ МЫ ДЕРЖИМ В РУКАХ ПО ДЕСЯТЬ РАЗ НА ДНЮ. И ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЕМСЯ, ЧТО В СТАРИНУ ЭТОТ ПРОСТОЙ ПРЕДМЕТ СЧИТАЛСЯ МАГИЧЕСКИМ.

■ Обыденный столовый прибор олицетворял собой конкретного члена семьи — живого или умершего. Поэтому у каждого в доме имелся свой собственный «инструмент», и остальным домочадцам пользоваться им строго-настрого запрещалось. Чтобы не было путаницы, ложки специально помечали.

■ У главы семейства ложка должна быть больше, чем у жены. Иначе верховодить в доме будет не мужчина, а женщина. По законам «Домостроя» мужчина в доме был главным. Не допускалось ни малейшего намека на то, что при живом супруге жена может взять бразды правления в свои руки. И чтобы слабый пол знал свое место, помнил о нем денно и нощно, мужчины не ленились сами вырезать себе ложки — побольше да поглубже.

■ Если случайно в одной тарелке окажется две ложки — свадьба не за горами. Почему? Да потому, что две ложки — это два разных человека. Значит, стоит только черпалкам очутиться рядышком, как точно так же скоро окажутся вместе «два одиночества». Кстати, если две ложки оказывались в тарелке замужней дамы, никто и не сомневался — придется молодице дважды идти под венец. Пара ложек в тарелке женатого мужчины тоже намекала на повторный брак.



■ Одалживая ложку соседям, брать ее обратно не стоит. Вместе с нею можно принести в дом неприятности. Как только этот столовый прибор попадает в чужой дом, о нем можно забыть навсегда. Он тут же становится собственностью другой семьи. Ведь если кто-то пользовался вашей ложкой, она «зарядилась» не только энергетикой этого человека, но и энергетикой его дома. Стало быть, получила двойной заряд и стала для вас чужой.

■ Мыть ложки сразу после еды нельзя — удачи не будет. Дело в том, что ложкам, как и людям, после вкусного обеда полагается немного передохнуть.

■ Вымытые ложки надо не вытирать, а вывешивать на специальной полке, чтобы с них стекала вода. Наши предки верили, что, протирая черпалки, можно в два счета наслать на человека порчу или сглаз. Чтобы избежать этого, и давали ложкам подсохнуть. Только таким «инструментом» можно было есть, не опасаясь колдовства или дурного глаза.

■ Нельзя стучать ложкой о стол, тарелки, другую утварь, иначе в доме разразится грандиозный скандал. В старину считали: раз гремят ложки, значит, скоро в доме «загремят пушки». Кстати, чем сильнее бьют ложками, тем ожесточеннее будет ссора. Поэтому в старину стоило какому-нибудь малолетнему несмышленышу стукнуть по столу ложкой, наказание не заставляло себя долго ждать. Суровый папаша тут же лупил нарушителя своей ложкой по лбу.

■ ЕСЛИ РЕБЕНОК ВПЕРВЫЕ ВЗЯЛСЯ ЗА ЛОЖКУ ПРАВОЙ РУКОЙ — ВСЮ ЖИЗНЬ БУДЕТ ВЕЗУЧИМ, ЛЕВОЙ — ВЫРАСТЕТ НЕУДАЧНИКОМ.

■ НАШИ ПРЕДКИ СВЯТО ВЕРИЛИ В ТО, ЧТО ПРАВАЯ СТОРОНА — ЭТО СРЕДОТОЧИЕ ДОБРЫХ СИЛ, А ЛЕВАЯ ОТДАНА НА ОТКУП ДЬЯВОЛУ.

■ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ЧУЖОЙ ЛОЖКОЙ. ТОТ, КТО ПОЛЬЗУЕТСЯ ЧУЖОЙ ЛОЖКОЙ, БУДЕТ ЛЕЗТЬ В ЧУЖИЕ ДЕЛА И РАСХЛЕБЫВАТЬ ЧУЖИЕ ПРОБЛЕМЫ.

Круги на полях

Ей-богу, правда

Инопланетяне сообщили о строительстве 10-й планеты Солнечной системы, на которой будет жизнь.

Российским ученым удалось расшифровать значение сотен кругов на полях. Оказалось, что это сообщение о строительстве 10-й планеты Солнечной системы, на которой будет жизнь. Пробы лучших земных черноземов регулярно берутся летающими тарелками. Инопланетянам приглянулся чернозем из Тамбовской и Воронежской областей, Краснодарского и Ставропольского краев, Республики Адыгея. И еще вывозится грунт со дна Атлантического океана, который затем преобразуется с помощью земных микроорганизмов в плодородные почвы. Капитаны судов замечают необъяснимо быстрое увеличение глубин на 1-2 километра в некоторых районах акватории Атлантического океана.

Пророчества Распутина

Нет ни одной европейской столицы, где бы не было бара, казино, ресторана или ночного клуба «Распутин». Григорий Распутин считался самым знаменитым в мире русским. Чем он так прославился?

■ Распутин помогал не только единоверцам: нашел деньги на строительство мечети в Ивановской области, ходатайствовал перед царем за способных еврейских детей, которых не принимали в университеты.

■ В 1912 году Распутин убедил Николая II не вступать в войну на Балканах. Он был последним, кто вышел из кабинета царя после обсуждения почти готового указа. Вдумайтесь: малограмотный мужик убедил царя изменить решение, благодаря чему Россия еще два года не воевала, не приходили похоронки, не рыдали вдовы.

■ А вот обращенные к Николаю II слова Григория, сказанные им в 1914 году: «В войну эту ввяжешься — и империю порушишь, и династию погубишь. Я просто нутром чую: война эта последняя для Романовых станет. Не начинай войны. Худо кончится». И действительно, Николай II оказался последним царем Российской империи.

■ Когда у царевича Алексея начиналось кровотечение (он болел гемофилией), Распутин молился несколько часов так, что спина была мокрая. И кровотечение останавливалось. Федоров, семейный врач Романовых, не мог этого объяснить, но был тому свидетелем.

■ В октябре 1916 года, за два месяца до убийства, Григорий оставил обращение к Николаю II: «Еще до конца этого года буду убит. Смерть моя будет насильственной, мучительной, да, впрочем, как и ваша. Но, если убит буду мужиками, ничего не бойся: династия твоя как стояла, так стоять и будет, Алексей, царевич, болезнь свою перерастет и Россией управлять станет. Если же буду убит людьми, равными тебе, династия твоя более двух лет не проживет, под корень вырезана будет, и долго еще потом после этого станет по России литься кровь...» Оправдался самый печальный из двух сценариев.

■ Были у Распутина и предсказания о будущем человечества. «Когда времена приблизятся к бездне, любовь человека к человеку превратится в сухое растение. В пустыне тех времен будет расти лишь два растения — растение выгоды и растение самолюбия. Но цветы этих растений можно будет принять за цветы любви. Все человечество в это проклятое время будет поглощено равнодушием. Великой смертью будет смерть семьи, обесчещенной и распятой».

■ Есть у мудреца упоминание и о трех мировых войнах. «Мир ожидает три «молнии», которые последовательно спалят землю меж священных рек, пальмовый сад и лилии. С запада придет кровожадный князь, который поработит человека богатством, а с востока придет другой князь, который поработит человека нищетой».

Знаете ли вы, что...

С помощью имен-оберегов наши предки старались уберечь своих детей от смерти. В семьях, где часто болели и умирали дети, чтобы обмануть нечистую силу, новорожденным давали имена Найден, Ненаш, Находка. Впоследствии они превратились в хорошо знакомые нам фамилии Найденов, Ненашев, Находкин. По мнению пращуров, защитными свойствами обладали и нецерковные имена Некрас, Негодяй, Дурак, Нелюб, Злыдень. Этими именами называли детей, чтобы скрыть от злых духов главное имя, которое новорожденному давали при крещении.

Цифры и факты

■ ЕДИНСТВЕННАЯ В МИРЕ СТРАНА С ДОРОГАМИ ИЗ КОРАЛЛОВ — ГУАМ. ТАМ НЕТ ПРИРОДНОГО ПЕСКА, ПОЭТОМУ АСФАЛЬТ СОСТОИТ ИЗ КОРАЛЛОВ И НЕФТИ.

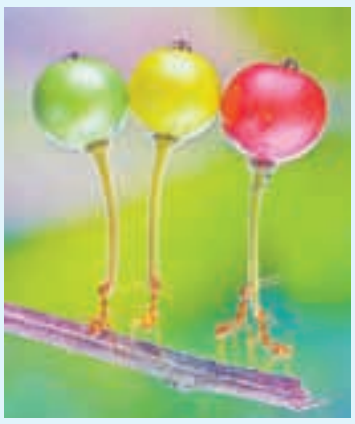
■ МАЛЬДИВЫ СКОРО ОКАЖУТСЯ ПОД ВОДОЙ. ИЗ-ЗА ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛЕНИЯ ОСТРОВА КАЖДЫЙ ГОД ВСЕ БОЛЬШЕ ПОГРУЖАЮТСЯ ПОД ВОДУ.

■ САМАЯ ЗАСУШЛИВАЯ СТРАНА — ЛИВИЯ. 99% ЕЕ ТЕРРИТОРИИ ПОКРЫТО ПУСТЫНЕЙ. В НЕКОТОРЫХ РЕГИОНАХ ДОЖДЕЙ НЕ БЫВАЕТ ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ.

Мал, да удал

Самые сильные животные

Муравьи способны поднять предметы, превышающие их вес в 100 раз.



Каждый день я стала представлять, как однажды постучится в мой дом мужчина...

Айболит

Как вы думаете: мысль материальна? А я вам точно скажу: материальна! И доказать могу. Знаете, как я замуж вышла? Потому что поверила в материальность мыслей. Я стала каждый день представлять, как однажды постучится в мой дом мужчина. Например, Саша. И скажет: «Я за тобой приехал!» Сама живу в глухой сибирской деревне, всего полсотни хат. До Новосибирска ехать и ехать. Хлеб, продукты доставляют, а большинство мужчин работают на лесозаготовках. Женщины — на легких работах: коры пощипать, побеги срезать. И я с ними. А мне уже 38 — и никого. И что вы думаете? Не прошло и месяца с того дня, как стала я себе представлять встречу с суженым, и тут ночью стучится кто-то. Испугалась, но открыла. На пороге стоял парень моих лет. «Меня Саша зовут! Можно у вас, хозяюшка, переночую?» Постелила, а сама лежу ни жива ни мертва. Ну точно суженый! Думаю, сейчас приставать начнет. И заснула. А утром открываю глаза — никого. Думала, приснился он мне, пока не обнаружила, что в доме ни денег, ни продуктов, ни украшений. Ворюга ко мне наведался. Участковый наш его быстро вычислил. Вещи и деньги он вернул, но трешку схлопотал. А мне жаль его: раз отдал, что ж теперь? Стала навещать: мужская колония рядом. Раз, два пришла — влюбилась. И он в меня! Недавно мы с Санькой расписались, прямо в тюрьме. Вот вам и мысли. А если б не представляла Сашу, кто б ко мне в дом зашел?!

Марина Р., Новосибирская обл.

Как что-то важное — подхожу к кукле, глажу её и спрашиваю: «Надо или не надо?»

Айболит

Перед смертью бабушка подарила мне тряпичную куклу. Страшненькую, старенькую, но велела ее беречь: «Она будет твоим талисманом». Кто верит в сказки, так это точно не я. Закинула ее куда-то. А потом случайно нашла в шкафу. Поставила на полочку. Помню, собиралась на свидание. Причем не особо хотела идти. Отношения с тем мужчиной были тяжелые. В общем, ноги не шли. И тут куколка неожиданно упала с полки на пол. Посмотрела я на нее и спросила: «Отговариваешь меня, да? Может, надо послушать тебя?» Вечер закончился ужасно. Я окончательно рассорилась со своим мужчиной.

В другой раз куколка «не пускала» меня на работу. А там автобус попал в аварию. Больше я не пытаюсь ее ослушаться. Как что-то важное — подхожу к ней, глажу и спрашиваю: «Надо или не надо?» Обычно она в течение нескольких минут падает или остается на месте, и тогда я бегу навстречу чему-то хорошему. Благодарна бабуле за такой подарок. Обязательно передам куклу своим детям, чтобы и их она отводила от беды.

С. Соловьева, Самара

Умные мысли

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА БОГА БЛАГОДАРИШЬ ЧАЩЕ, ЧЕМ ПРОСИШЬ.

■ ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛЕЙ. СОЗДАЙТЕ СЧАСТЬЕ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ, И ОНО ОБЯЗАТЕЛЬНО СТАНЕТ РЕАЛЬНОСТЬЮ.

■ СЕКРЕТ ПЕРЕМЕН В ТОМ, ЧТОБЫ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА СОЗДАНИИ НОВОГО, А НЕ НА БОРЬБЕ СО СТАРЫМ.

■ ШАЛАШ, ГДЕ СМЕЮТСЯ, ДОРОЖЕ ДВОРЦА, ГДЕ ПЛАЧУТ.

■ СЕРДЦЕ — КАК ЦВЕТОК: ЕГО НЕЛЬЗЯ ОТКРЫТЬ СИЛОЙ, ОНО ДОЛЖНО РАСКРЫТЬСЯ САМО.

Побывал в 6000 году

Такой случай

МИРОМ ПРАВИТ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Англичанин Мартин Н. заявляет, что побывал в 6000 году и даже сделал там фото. Снимок размыт, но на нем видны фантастические сооружения и летательные аппараты. По словам путешественника, еще в 1990 году по секретной программе его отправили в далекое будущее, в 6000 год. Та цивилизация сильно отличается от нынешней. Люди без проблем перемещаются во времени, при этом не влияют на ход истории. Управляет миром искусственный интеллект, и благодаря этому Земля процветает.

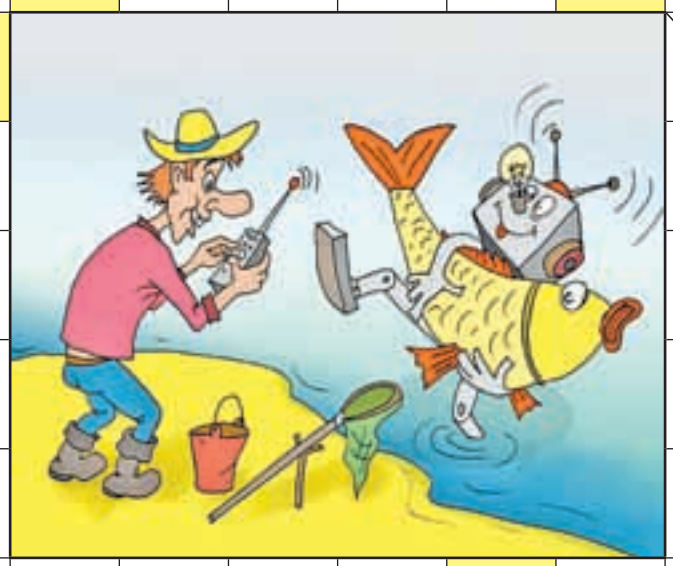
ЗАДЕРЖАЛ ДЫХАНИЕ И ПРОПЛЫЛ 80 МЕТРОВ

Дмитрий Соколов из Иркутска продержался под водой 1 минуту 24 секунды. В гидрокостюме, но без каких-либо специальных приспособлений, как рыба, он проплыл под прозрачным байкальским льдом 80 метров! Температура воздуха в тот день была минус 10°С, воды — 0°С. Подводным плаванием с задержкой дыхания Дмитрий начал заниматься 4 года назад. Его новая мечта — проплыть подо льдом не меньше 175 метров. По профессии Дмитрий инженер.

СИЛИКОНОВАЯ ГРУДЬ СПАСЛА ЖИЗНЬ

Во время лобового столкновения автомобиля силиконовая грудь спасла от неминуемой смерти 24-летнюю болгарку. Невероятно, но бюст сработал как подушка безопасности, защитив от сильнейшего удара. Девушка даже не представляла, что операция по увеличению груди сохранит ей жизнь. Конечно, силиконовые протезы после аварии потеряли привлекательность, и их пришлось переделывать.

Уничтожитель бумаг
В ней хранится досье
Бурнаш в «Неуловимых»
Курорт в Италии
Блузка с якорями
Женское имя
Драп из тюрьмы
Пабло с голубем мира
Разводная переправа
Огюст-живописец
Хилый тип
Ниша, спрятавшая ложе
Столица на острове Хонсю
«Красное и черное», автор
Оценщик качества вина
Крутая роль Чака Норриса
Кара на язык
Линейка портного
Икона Андрея Рублева
Сибирский родич лосося
Знаток фарватера
Главный город армян
Яма археолога
Трепещущее дерево
Зверь с хоботком
Вееристе на шесте
Клавиатура с мехами
Снял «Укол зонтиком»
Виктор — актер «Ленкома»
Лев среди советских поэтов
Ползающая рыба
Мизерная единица длины
Здание для верховой езды
Мама Крошки Ру
Водоем для лебедей
Призвание Анжелики Варум
Убедительное положение
Самое начало утра
Зазноба Вакулы
Летучая мышь с локатором
Полярник на «Фраме»
Копейка в Венесуэле
Опора мастерства
Подруга молодца
Лесной голубь
Эпопея Новикова-Прибоя
Властная супруга Зевса
Двуликое божество
Сотратник Сталина
Платежом красен
Горный хрусталь
Столный град Эстонии
Нянька-кормилица
За плечами школьника
Говяжья отбивная
Наивысший вуз
Работник с кочергой
Игристое вино из Италии
От горшка их два
Цыганский театр
Писатель Жоржи...
Фантастическая галактика
Пастушковый журавль
Птица-трубач
Эрнст, немецкий коммунист
Звуковой сигнал в эфире
Чучело на проводах весны
Струнный инструмент
Телепремия в США
У труса она тонка
Щит на стадионе
Исинбаева или Малышева
Равнина вдоль русла
Абориген из поднебесной
Одежда гейши
Масть роковой дамы
Цепкое растение
Столица с Колизеем
Талант, данный Богом
Стрелок по сердцам
Парижская авиагавань
Откровения сивой кобылы
Вибрация пассажира
Пивной суп у латышей
Посыпка для бубликов
Цветет в поле у ручья
Саранча библейская
Рак из глубин Атлантики



Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

На каждый день

Чистим чисто

Не забывайте о дверных ручках

На них оседает множество бактерий, а пятна и отпечатки пальцев бросаются в глаза и портят внешний вид помещения. Так что хотя бы раз в неделю протирайте ручки дверей и шкафчиков специальными салфетками или спиртовым раствором.

Чтобы очистить хрусталь от желтизны

Смешайте 1 пакетик лимонной кислоты с водой до консистенции сливок. Нанесите смесь на поверхность и оставьте на 20 минут. За это время желтый налет размякнет. Протрите посуду губкой, ополосните прохладной водой и натрите полотенцем для блеска.

Чтобы в кухне приятно пахло, положите на блюдце горсть кофейных зерен и поставьте его на холодильник.

Чистим диван, кресло, ковер

Смешайте по одному стакану жидкого мыла, столового уксуса и минеральной газированной воды. Залейте все это в бутылку с распылителем и нанесите на загрязнения. Оставьте так на 10 минут. Затем протрите поверхность щеткой или губкой. Въевшиеся пятна обработайте повторно.

Солевой скраб для посуды

Чтобы удалить с посуды гарь, пятна и запах, можно усовершенствовать моющее средство. В стандартный флакон моющего средства (0,5 л) добавьте 1 ст. ложку соли, столько же уксуса и взболтайте. Соль выполнит роль мягкого скраба и не поцарапает посуду. А уксус быстро удалит сильные запахи. Пользоваться средством необходимо только в перчатках.

Чтобы почистить ковер

Рассыпьте на его поверхности соль мелкого помола и вотрите ее щеткой. Затем сметите веником, слегка смоченным в теплой воде. После этого достаточно пару раз пройтись по ковру пылесосом, и ворс окажется чистым, а цвет — более ярким.

Старые носки пригодятся

Протирайте пыль шерстяными носками. Шерсть накапливает статическое электричество, поэтому притягивает пыль. Мебель будет блестеть, и полировочные средства не понадобятся.

Обивка дивана станет ярче

Всю поверхность посыпьте тонким слоем пищевой соды или соли, оставьте на 10-15 минут, а затем пропылесосьте. Сода и соль не только делают цвет ярче, но и впитывают лишнюю влагу и неприятные запахи. Такую обработку можно проводить несколько раз в год.

Пригодится

■ МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ИЛИ ПЛАСТМАССОВЫЙ БЕГУНОК МОЛНИИ ЗАЕЛ И ТУГО ХОДИТ? ЭТО МОЖНО ЛЕГКО ИСПРАВИТЬ — СМОЧИТЕ ЕГО КОНДИЦИОНЕРОМ ДЛЯ СТИРКИ БЕЛЬЯ.

■ ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ СРОК СЛУЖБЫ ЛЕЗВИЯ ДЛЯ БРИТЬЯ, КАПНИТЕ НА НЕГО НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ОЛИВКОВОГО МАСЛА.

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЛАКИРОВАННЫЕ ТУФЛИ БЛЕСТЕЛИ КАК НОВЫЕ? ПРОТРИТЕ ИХ ЖИДКОСТЬЮ ДЛЯ МЫТЬЯ СТЕКОЛ.

■ СВЕТЛЫЕ КЕДЫ ПРИОБРЕТУТ БЫЛУЮ ЧИСТОТУ, ЕСЛИ ПОМЫТЬ ИХ ТАКОЙ СМЕСЬЮ: СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ, СОДА И ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА (1:2:3).

■ КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ ВЫСОХ И ЗАТВЕРДЕЛ? СМОЧИТЕ ЕГО НЕСКОЛЬКИМИ КАПЛЯМИ МОЛОКА, И ОН СНОВА СТАНЕТ МЯГКИМ.

Из почты «Айболита»

Аспирин против катышков

Бывает, что во время стирки в карманах одежды остаются салфетки или другие бумажки. На вещах после этого образуются белые катышки, которые просто так не удалить. Мне помогает аспирин. Замачиваю вещи с катышками в тазике с водой, добавляю несколько таблеток аспирина. Потом просто прополаскиваю вещь — все остатки бумаги сходят.

В. И. Баранова, Уфа

Тряпка для пыли из... носка

Перестала покупать тряпки для пыли, ведь в доме всегда найдутся ненужные носки. Использую их вместо бумажных полотенец и тряпочек из микрофибры, чтобы протереть полочки и места, где собирается пыль. Просто надеваю носок на руку и приступаю к уборке.

Е. Д. Семина, Прохладный

В горшке завелись червячки...

Скорее всего, это ногохвостики, или подуры. Причиной их появления является переувлажнение. Чтобы избавиться от них, дайте почве просохнуть, а затем полейте раствором чеснока или лука. Залейте 2-3 головки чеснока или небольшую луковицу 1,5-2 л воды, дайте настояться пару дней. И обязательно отрегулируйте полив.

И. Новикова, Самара

Заболели кролики...

Сельские жители часто и с успехом используют водку для лечения домашнего скота. Этот совет как никогда актуален.

Во многих селах нет ветеринаров, а сдавать анализы в городе очень дорого. Ветеринарные препараты не всем доступны по цене. Многие знают, как трудно лечить кроликов. У них слабый иммунитет, они часто болеют кишечными инфекциями. Чайная ложка водки 2 раза в день может спасти жизнь безнадежным пациентам со вздутыми животами. В лечебных целях водку закапывают и курам. Бывали случаи, когда с помощью тертого чеснока, залитого водкой, спасали от воспаления легких крупных сторожевых собак.

Вредители на даче

■ В ПЛАСТИКОВЫЕ БУТЫЛКИ БЕЗ КРЫШЕК НАЛЕЙТЕ КВАС И РАЗВЕСЬТЕ НА ЯБЛОНЮ, ЧЕРЕШНЮ, АБРИКОС. ВРЕДИТЕЛИ ЗАЛЕТЯТ В НИХ НА ЗАПАХ, А ВЫБРАТЬСЯ НЕ СМОГУТ.

■ ОТ ПАУТИННОГО КЛЕЩА И ТЛИ 200 Г ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ ЗАЛЕЙТЕ 10 Л ТЕПЛОЙ ВОДЫ И ОСТАВЬТЕ НА 4-5 СУТОК, ПРОЦЕДИТЕ. ОБРАБОТКУ ПРОВЕДИТЕ 3 РАЗА В ТЕЧЕНИЕ 15 ДНЕЙ, НО НЕ БОЛЬШЕ.

■ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ ПОМИДОРОВ — ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ МУРАВЬЕВ. РАЗЛОЖИТЕ ИХ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЭТИХ НАСЕКОМЫХ, И ОНИ УЙДУТ.

Стираем правильно

Махровые полотенца после стирки стали жесткими? Замочите их в теплой воде, добавив в нее 1-2 ст. ложки средства типа антистатика.

■ Постельное белье снова станет белоснежным, если перед стиркой замочить его в теплой воде с аспирином (на 1 л воды — 2 таблетки). Или предварительно растворите их в теплой воде и добавьте прямо в барабан стиральной машины.

■ Лучший способ постирать шелковую одежду с пайетками и прочей «нежностью» — это сложить ее в хлопчатобумажную наволочку, крепко завязать и стирать в режиме ручной стирки.

■ Желтые пятна на белой рубашке в области подмышек не повод выбрасывать ее. Растолките в порошок 2 таблетки аспирина и залейте 1/2 стакана теплой воды. Намочите этим раствором пятна, оставьте на 2 часа и постирайте.

■ Залоснившиеся замшевые перчатки стирайте в теплой мыльной воде, надев на руки. Прополощите, промокните махровым полотенцем и смажьте глицерином — для мягкости.

■ Темные джинсы не посветлеют, если во время стирки добавлять в воду (в стиральную машину) 1/2 стакана белого уксуса.

■ Отбеливаем тюль с помощью соли. Подготовьте емкость с горячей водой, добавьте туда соль (в расчете 3-4 ст. ложки соли на 5 л воды). Тщательно размешайте и замочите тюль в растворе на ночь. Наутро достаньте и постирайте обычным способом.

■ Следы от шариковой ручки на кожаной куртке можно вывести так. Смешайте каплю любого моющего средства, 1 чайн. ложку соли и 5-7 ст. ложек воды. Раствор нанесите на загрязненное место и оставьте до полного высыхания. Затем мягкой щеткой удалите корку и протрите очищенное место влажной губкой.

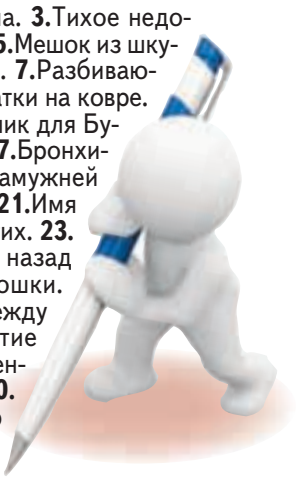
■ Удалите пятна губной помады с одежды при помощи лака для волос. Если вещь можно стирать в машине, побрызгайте пятно лаком для волос, оставьте на 10 минут, а затем протрите влажной тканью или губкой. После этого постирайте.

■ Полотенца пожелтели? Залейте кипятком горчичный порошок, перемешайте и, когда отстоится, процедите. Опустите в жидкость полотенца на 3 часа — они отлично отбелятся.

■ Пятна на одежде от дезодоранта могут испортить любой, даже самый дорогой наряд. На самом деле от таких пятен можно легко избавиться, протерев их детской салфеткой или салфеткой с антистатиком.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Ломтик жареного сала. **7.**Клод — французский композитор. **11.**Основа гипноза. **13.**Фол прыгуна в длину. **14.**Судья, разнимающий боксеров. **15.**Окраина деревни. **16.**Показная удаль юнца. **20.**Зонтик или метелка в ботанике. **24.**Открывается в кассе. **26.**Устройство для приема радиоволн. **27.**Узел электростанции. **28.**После оттепели на дороге. **29.**Знаменитая Галина-балерина. **30.**Часть ружья для упора в плечо. **32.**График термодинамических процессов. **33.**Город в Грузии. **36.**Устаревшая мера веса лекарства. **39.**Лавка, где продают микстуры и таблетки. **42.**Горение без пламени. **45.**Пушистый шарик на берете. **46.**Телеведущая Татьяна... **47.**Финиш полета самолета. **49.**Кольцо детей у елочки. **52.**Прибор, обещающий шторм. **54.**Рэкетир по старинке. **55.**Моллюск со щупальцами. **56.**Музыкальный маятник. **57.**Кладбище при церкви в старину. **59.**Вещи, годные на свалку. **62.**Современное средство от морщин. **65.**Дух природы в образе девушки. **66.**Инженер с гиперболоидом. **67.**Суворовец до революции. **68.**София на эстраде. **69.**Драгоценный символ зоркости. **70.**«Привет!» в трубку. **71.**Там сидит подследственный. **72.**Шуба на часовом. **74.**Пояс, стройнящий даму. **75.**Бар для ковбоев. **77.**Ценная древность. **78.**Чувство, губы надувающее. **79.**Гриб с трухлявого дерева. **82.**Бесконечный фильм. **85.**Город гангстеров. **86.**Уздечка верховой лошади. **87.**Полигон для испытания машин. **89.**Фазенда барина. **91.**Конь-тяжеловоз особой породы. **92.**Сигнал флажком. **94.**Нетрудоспособный больной. **97.**Столица Ямайки. **99.**Разбитая утварь старухи. **100.**Не все то... что блестит. **101.**Ящик с кукольным театром. **103.**Утренняя трапеза. **105.**Мясо не для мусульманина. **107.**Боевой топор на пике. **108.**Общественный транспорт. **111.**Расшитый мундир гусара. **113.**Знак недосказанности. **114.**Толстая проволока. **115.**Брус на носу корабля. **117.**Алкоголь с привкусом полыни. **120.**«Отрывисто» для музыканта. **124.**Авраам, президент США. **127.**Одежда для рук. **128.**Трудяга при подъемнике. **129.**Главный город Германии. **130.**Жаровня для кряквы. **131.**Сочетание лучших условий. **132.**Литературный отец «Лолиты».

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Дыхание Эола. **3.**Тихое недовольство. **4.**Банковское сообщение. **5.**Мешок из шкуры животного. **6.**Куртка альпиниста. **7.**Разбивающая слово черточка. **8.**Участник схватки на ковре. **9.**Взбитое с белками пюре. **10.**Учебник для Буратино. **12.**«Васильковость» неба. **17.**Бронхиальная болезнь. **18.**Обращение к замужней испанке. **19.**Живительная сырость. **21.**Имя аферист Бендера. **22.**Свободный стих. **23.** Экстремальный велоспорт. **24.**Взор назад (устар.). **25.**Снятие кожуры с картошки. **29.**Было, да сплыло. **31.**Впадина между горами. **34.**Форма Земли. **35.**Убытие эмигранта. **37.**Морской пират с лицензией. **38.**Лакомство в кинотеатре. **40.** Притворство в поведении. **41.**Мастер оговоров. **43.**Штат в США. **44.**Украшение из ниток. **48.**Отправитель письма. **50.**Крап на птичьем крыле. **51.**Царство животных в городе. **53.**Транспорт для антрацита. **58.**Венецианский лодочник. **60.**Легкая ссора. **61.**Цветная глазурь для мозаики. **62.**Стиль в архитектуре. **63.**Комок в жидкости. **64.**Разнорабочий в магазине. **72.**Рыцарь Изольды. **73.**Покрывало Гюльчатай. **75.**Юлия, побывавшая на «Евровидении». **76.**Обман на рынке. **80.**Исцеление слепого. **81.**Дыра, скважина. **83.** ... диск в плеере. **84.**Рельефное украшение потолка. **88.**Токующая дичь. **90.**Сердце Ливии. **93.**Озорник, проказник. **95.**Приглашение на дуэль. **96.**Палочка учителя. **98.** ... Себастьян Бах. **101.**Красный комнатный цветок. **102.**Установление количества. **104.**Снимающий стружку инструмент. **106.**Больше, чем нужно. **109.**Чешский грузовик. **110.**Маленькое авто. **111.**Непролазная чаща. **112.**Мисс сыщица у Агаты Кристи. **114.**Берег молочной реки. **116.**Новый имидж старого автомобиля. **118.**Заросли высокой травы. **119.**Ценная крыса. **121.**Прильнул к гипотенузе. **122.**Благоверный Сары. **123.**Религия... для народа. **124.**Залив с целебной грязью. **125.**Разбогатевший в один момент. **126.**Резкий возглас вслед.



С женщин всё началось

ЖИЛ В ГОРОДЕ ОДИНЦОВЕ ОДИН МУЖИК. ЗВАЛИ ЕГО КОЛЯСИК. САМЫЙ ОБЫЧНЫЙ ПЬЯНИЦА, КАКИХ ТЫСЯЧИ.

Хочет — пьет, не хочет — тоже пьет, вытрезвитель — дом родной, жена — мегера. Как раз с жены все и началось.

После очередного семейного скандала решил наш Колясик, что жизнь не удалась, и надумал свести счеты с жизнью. Отправился в сарай, достал веревку, но в последний момент пожалел себя и продел веревку под мышками.

Жена заглядывает в сарай — муж висит и покачивается. Крик, шум, слезы... Женщина сама снять мужа не может — отправилась за полицией. Тут соседка прибежала. Колясик глазки закатил, а сам висит, злорадствует... Соседка же, которая думала, что осталась в сарае одна (не считая «покойника»), полезла к хозяйскому салу, что лежало тут же. Мужик не выдержал такого нахальства да и подал голос:

— Манька, не тронь сало!

Та только «Ах-х...» и на пол осела.

Прибегает жена с полицейским. Тот первым делом веревку перерезал, а Колясик, чтобы на пол не грохнуться, обхватил сержанта... Нервы у молодого полицейского не выдержали, и он тоже лишился чувств.

Итог — у соседки сердечный приступ, сержант с тех пор заикается, а Колясик с сотрясением мозга очутился в больнице — жена постаралась.

САМАЯ ЛУЧШАЯ ПРОФЕССИЯ У ОТОЛАРИНГОЛОГА: СИДИШЬ СЕБЕ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ В НОСУ КОВЫРЯЕШЬСЯ.

«Ты чё, старый, меня лапаешь?»

Есть у меня сосед — дедушка, живет один. То ли бабушки никогда не было, то ли уже не стало, скрытный дедуля не раскалывается, все больше отшучивается. Ну так вот, сели как-то раз в один автобус. Едем в сторону рынка. Автобус дергается, и в руки дедушке падает бабушка. Дедуля ее ловко хватает. Только бабушка какая-то агрессивная попалась:

— Ты че, старый, меня лапаешь? — возмущается на весь салон.

— Я вас ловлю, леди!

— У меня отличный вестибулярный аппарат, — недовольно говорит бабка. — Я бы не упала.

— Ну и ладно, — отвечает дед и отпускает бабулю.

Та с грохотом падает на пол.

Леонид Л., Саратов

Синие зайцы жрут новые носки...

Я работаю диспетчером в скорой. Как-то раз дежурю ночью. Звонит дяденька и орет в трубку:

— А-а-а! Приезжайте срочно! Тут синие зайцы жрут мои новые носки!

От смеха валюсь на стол, но работа есть работа. Пытаюсь узнать адрес дядечки — раз к нему синие зайцы пожаловали, то и белочка, естественно, где-то рядом — надо ехать. Через несколько минут снова звонок. Тот же дядечка умиротворенным голосом вещает:

— Девушка! Никуда ехать не надо! Носки я выбросил, а зайцев выгнал. Все хорошо!

Вот такие «веселые» бывают клиенты.

Юлия К., Подольск

Анекдот

Стоят два генерала, украинский и американский. Украинский говорит: «Наши солдаты получают питание строго по норме, ровно 2000 калорий». Американский отвечает: «А наши бойцы по 4000 калорий в день получают». Украинский генерал в сердцах бьет фуражкой об землю: «Брешешь, гад! Не может солдат четыре ведра буряка сожрать!»

Такая история

Появилась в доме нечистая сила...

Стала бабулька по ночам слышать странные шорохи, а чьи-то горящие в темноте глаза ее повергали в ужас.

У моего друга Славки жил сиамский кот. Животное было дикого характера и никому в руки не давалось. Но однажды любимец семьи куда-то пропал. Поискали-поискали, но кота и след простыл. А совсем недавно соседская богомольная бабушка стала жаловаться, что появилась у нее дома нечистая сила. Стала бабулька по ночам слышать странные шорохи, а чьи-то горящие в темноте глаза ее повергали в ужас. Дошло до того, что она вызвала батюшку. Священник сделал все как надо, но нечисть не сдавалась. Старушка потеряла сон и жаловалась всем соседям подряд, пока к ней в гости не приехал 3-летний внук. Ползая в поисках игрушки под диваном, он нащупал что-то мягкое и схватил своей цепкой ручкой. И выудил на свет бедного отощавшего Славкиного кота. По глупости тот забежал в чужую квартиру, днем прятался, а по ночам выходил в поисках еды. Горящие глаза животного и видела потерявшая сон старушка. Кота вернули Славке, и бедная бабулька зажила спокойно.

Мария О., Вологда

Туалет по-японски

В этой стране за их удобством и стерильностью следят не менее тщательно, чем за качеством блюд, подаваемых в ресторанах. Ведь грязный туалет для японца — это позор. Поэтому общественные туалеты Японии выглядят скорее как достопримечательности и вызывают желание не только воспользоваться ими по прямому назначению, но и посетить как настоящий арт-объект!

Люди и звери

Как Мотька с Васькой еду тырили

Жили мы одно время вдвоем с братом. А еще с нами жили дворняга Мотька и кот Васисуалий, толстый такой, важный.

Приходим как-то мы с братом домой, открываем холодильник — еды нет. Вообще никакой — пусто! Переглянулись и пошли в магазин. Накупили колбасок, сосисок, сырка. Собрались поесть — приходит товарищ брата и зовет нас гулять. Ушли, еду кинули в холодильник. Возвращаемся, лезем в холодильник — еды нет. Совсем. И рядом с холодильником тоже ничего нет.

Стали думать, что делать. Решили поставить веб-камеру. Поставили, подключились, холодильник загрузили и ушли. Оказывается, к двери холодильника подходит Мотька, на спину ему прыгает кот, передними лапами обнимает ручку холодильника, Мотька пятится — холодильник открывается. Песий сын снова к холодильнику, кот со спины перепрыгивает внутрь агрегата и методично спихивает на пол все, что лежит на полках. После чего спрыгивает сам. Мотька толкает мордой дверь, та закрывается. Подельнички сжирают все, что натырили, а ошметки лапами и носами заталкивают под кухонный шкаф.

Но самое удивительное: этой парочке удалось убедить нас, что они не ладят друг с другом. Пока мы были дома, Мотька с Васей демонстративно друг друга игнорировали, а если приходилось сталкиваться, так даже шипели и порыкивали. Артисты, что тут скажешь!

Вадим Т., Ярославль

Сиди, Вася, жди!

СЛУЧИЛАСЬ ЭТА ИСТОРИЯ ЛЕТ ДЕСЯТЬ НАЗАД С МОИМ КУМОМ ВАСИЛИЕМ. БЫЛ ОН БОЛЬШОЙ ЛЮБИТЕЛЬ ВЫПИТЬ...

Что только жена ни делала: и заговаривала, и зашивала его, и уходила от него — ничего не помогало. Василий пил. На очередном семейном совете решили определить его на лечение в наркодиспансер. А находился он на одной территории с местной психушкой. Практически в одном помещении. Привезли Васю в больницу, усадили перед приемным покоем и сказали:

— Сиди, Вася, жди нас, мы сейчас к главврачу сходим поговорим, чтобы он тебя к нормальному врачу определил.

Алкоголь — самая летучая жидкость. Стоит открыть пробку — и через 20 минут пусто.

Так вот, сидел наш Вася, сидел, и тут подходит к нему, точнее «подъезжает», товарищ верхом на метелке, на голове шапчонка типа шлема, дырявит во весь голос. Подходит и спрашивает у Васи:

— Классный у меня мотоцикл, да?

Василий возьми да и ответь:

— Ну да, классный.

Псих отошел, потом обскакал скамейку, на которой сидел Василий, и снова к нему «подъехал»:

— Садись, покатаю!

Вася отказывается, а товарищ прям наезжает:

— Садись, я тебе говорю!

Вася и сдрейфил. Вокруг никого, как назло, только несколько таких же ребят с метелками и ведрами (уборка, видно, шла), пришлось сесть на метлу. А парень ему говорит:

— Я рулить буду, а ты давай мотором поработай, дырявчи. Поехали!

В общем, пока жена Василия и ее родственник пришли от главврача, Вася уже третий круг намотал. Увидел жену, соскочил с метлы, кричит:

— Зина, поехали домой, обещаю — пить больше не буду, только не оставляй меня здесь!

И с тех пор не выпивает.

Павел Т., Смоленск

СКАНВОРД СО СТР. 20

		П	А	П	К	А			М	А	Т	Р	О	С	К	А
Ш		О		И		Т	О	К	И	О		Е		Л		Л
Р	Е	Б	Е	К	К	А		О		С	Т	Е	Н	Д	А	Л	Ь
Е		Е		А		М		М	Е	Т	Р		У		Б		К
Д	Е	Г	У	С	Т	А	Т	О	Р		О	П	А	Х	А	Л	О
Е			О	С	И	Н	А		Е		И		Р	А	К	О	В
Р	А	С	К	О	П		П	Е	В	И	Ц	А		Р		Ц	
		Е		У	Р	И		А		А	К	С	И	О	М	А	
М	И	К	Р	О	Н		Р	А	Н	Ь		К		У	Ш	А	Н
А		Е		З								О	К	С	А	Н	А
Н	А	Н	С	Е	Н							Р			Н		Б
Е		Г	Е	Р	А								Д	Е	В	И	Ц	А
Ж	Д	А	Н	О	В							Е		Я	Н	У	С
	О		Т		Ы							О		Х		С	
	Л		И		К	В	А	Р	Ц		А	Н	Т	И	М	И	Р
А	Г	А	М	И		Е		О		С		А	Р	А	М	А	
Н		К	О	С	Т	Р	О	М	А		Т	Е	Л	Ь	М	А	Н
Т		А		Т		Ш		Э	М	М	И		Л		К		Е
Р	А	Д	И	О	В	О	Л	Н	А			К	И	Т	А	Е	Ц
Е		Е		П	И	К	И		Д	О	Л	И	Н	А		Л	
К	И	М	О	Н	О		А	М	У	Р		Ш		Б	Р	Е	Д
О		И		И	Л	О	Н	А		Л		К	А	Л	И	Н	А
Т	Р	Я	С	К	А		А	К	Р	И	Д	А		О	М	А	Р

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Шкварка. 7.Дебюсси. 11.Внушение. 13.Заступ. 14.Рефери. 15.Задворки. 16.Ухарство. 20.Соцветие. 24.Окошко. 26.Антенна. 27.Турбина. 28.Гололедица. 29.Уланова. 30.Приклад. 32.Адиабата. 33.Рустави. 36.Скрупул. 39.Аптека. 42.Тление. 45.Помпон. 46.Лазарева. 47.Посадка. 49.Хоровод. 52.Барометр. 54.Обдирала. 55.Осьминог. 56.Метроном. 57.Погост. 59.Старье. 62.Ботокс. 65.Нимфа. 66.Гарин. 67.Кадет. 68.Ротару. 69.Алмаз. 70.Алло. 71.СИЗО. 72.Тулуп. 74.Корсет. 75.Салун. 77.Антик. 78.Обида. 79.Опенок. 82.Сериал. 85.Чикаго. 86.Оголовье. 87.Автодром. 89.Поместье. 91.Першерон. 92.Отмашка. 94.Инвалид. 97.Кингстон. 99.Корыто. 100.Золото. 101.Вертеп. 103.Завтрак. 105.Свинина. 107.Алебарда. 108.Автобус. 111.Доломан. 113.Многоточие. 114.Катанка. 115.Бушприт. 117.Абсент. 120.Стаккато. 124.Линкольн. 127.Перчатки. 128.Лифтер. 129.Берлин. 130.Утятница. 131.Оптимум. 132.Набоков.

По вертикали: 2.Ветер. 3.Ропот. 4.Авизо. 5.Бурдюк. 6.Анорак. 7.Дефис. 8.Борец. 9.Суфле. 10.Азбука. 12.Синева. 17.Астма. 18.Сеньора. 19.Влага. 21.Остап. 22.Верлибр. 23.Триал. 24.Оглядка. 25.Очистка. 29.Утрата. 31.Долина. 34.Сфероид. 35.Выезд. 37.Капер. 38.Попкорн. 40.Позерство. 41.Клеветник. 43.Алабама. 44.Бахрома. 48.Адресант. 50.Отметина. 51.Зоопарк. 53.Углевоз. 58.Гондольер. 60.Размолвка. 61.Смальта. 62.Барокко. 63.Сгусток. 64.Грузчик. 72.Тристан. 73.Параньга. 75.Савичева. 76.Недовес. 80.Прозрение. 81.Отверстие. 83.Компакт. 84.Лепнина. 88.Тетерев. 90.Триполи. 93.«Шкода». 95.Вызов. 96.Указка. 98.Иоганн. 101.Валлота. 102.Подсчет. 104.Рубанок. 106.Излишек. 109.«Татра». 110.Смарт. 111.Дебри. 112.Марпл. 114.Кисель. 116.Тюнинг. 118.Бурьян. 119.Нутрия. 121.Катет. 122.Абрам. 123.Опиум. 124.Лиман. 125.Набоб. 126.Окрик.

Весной всем к лицу хорошее настроение!

ОВЕН Наступила настоящая весна. Так хочется поскорее избавиться от теплой одежды, а заодно сбросить с себя груз забот! Все проблемы решаемы, если верить в собственные силы. Непостоянство весенней погоды, резкий ветер могут вызвать воспаление слизистой глаз. Делайте примочки с настоем календулы: 1 чайн. ложку сухих цветков залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте 30-40 минут, процедите. Смочите ватные диски и прикладывайте 3-4 раза в день.

ТЕЛЕЦ Ваша медлительность сослужит в эти дни хорошую службу — вы не успеете лишь туда, куда и нужно было опоздать. Поэтому прислушивайтесь к своей интуиции. Чтобы укрепить нервы, измельчите листья салата и 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка. Остудите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, а если у вас бессонница, то 1 стакан на ночь.

БЛИЗНЕЦЫ Звезды приготовили для вас серьезные испытания. Не отчаивайтесь: потихоньку, не спеша все трудности преодолеете. Возможно, разболится горло. Разотрите в порошок 5-7 бутончиков гвоздики, высыпьте в стакан, залейте горячей водой, добавьте 1 чайн. ложку морской соли и хорошенько размешайте. Немного остудите и теплым полощите горло несколько раз в день.

РАК Да, сложно постоянно быть в хорошем настроении, эдаким свеженьким бодрячком. Но вы уж постарайтесь! Весной всем к лицу хорошее настроение! Кстати, самое время поддержать сосуды и сердце. Пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофель станет главным блюдом на вашем столе!

ЛЕВ Сколько бы вам ни было лет, это самый подходящий возраст, чтобы мечтать, любить и радоваться жизни. Постарайтесь, чтобы в рационе были сезонные продукты. Готовьте коктейли из свежей зелени, сочетайте томатный сок и шпинат.

ДЕВА В вашей судьбе начинается светлая полоса. Будут добрые и важные встречи, крупные покупки. На работе и в семье полная идиллия. Чтобы хорошо себя чувствовать, больше гуляйте, особенно если за окном солнце. Заряжайтесь энергией весны, наслаждайтесь обновлением природы... и пойте! Тихо мурлычьте себе под нос, чтобы не слышали прохожие, мелодию, которую помните.

ВЕСЫ Самое сверхъестественное, что с вами может случиться, — это совпадения. Вы будете думать: это просто не может быть случайностью! И тем не менее... О здоровье: если страдаете хроническим гастритом и язвой желудка, не допустите весеннего обострения. Заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставьте на ночь в термосе. Разделите настой на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды.

СКОРПИОН Чем теплее за окном, тем вероятнее перемены к лучшему, причем не только в жизни, но и в вас самих. Поэтому хватит хандрить, пора радоваться солнцу! Наполните свою жизнь новыми впечатлениями, и вам просто некогда будет грустить. А чтобы на все хватило сил и энергии, пейте женьшеневый чай. Действует такая подзарядка сразу и наверняка.

СТРЕЛЕЦ «Горе от ума» — девиз этих дней. Отпустите тяжелые мысли, ограничьте свое общение с тяжелыми людьми. Ведите себя так, как если бы вы на машине времени вернулись в детство. Вспомните самые яркие моменты, когда разрешали себе шутить и дурачиться. А выходные, проведенные на природе, умножат ваши силы. Можно даже побегать босиком.

КОЗЕРОГ Это ваши дни! Наконец-то кошки, которые скребли у вас на душе, начнут мурлыкать от удовольствия. О здоровье: чтобы не было скачков артериального давления, отожмите сок из корня и стеблей сельдерея (должен получиться стакан). Добавьте в него 2 ст. ложки меда. Разбавьте в стакане кипятка 1 ст. ложку смеси и пейте в течение дня вместо чая.

ВОДОЛЕЙ Не можете решиться на шаг, который круто изменит вашу жизнь? Взвешивая все плюсы и минусы, помните, что мир не делится на черное и белое: не обязательно будет очень хорошо или слишком плохо... О здоровье: укрепляйте иммунитет. Залейте 1 стаканом воды 5 фиников, варите их 15 минут после закипания, затем добавьте сок половины лимона и имбирь на кончике ножа. Напиток выпейте перед сном. Курс — 1 неделя.

РЫБЫ Вы как спичка, готовы вспыхнуть в любой момент. Но имейте в виду: провокаторы и недоброжелатели только этого и ждут, чтобы потом упрекнуть вас в несдержанности. Учитесь управлять своими эмоциями. Хочется накричать на кого-нибудь — считайте до десяти. Не сработало — продолжайте считать, пока не успокоитесь. Пройдет немного времени, и у вас будет возможность всем задать перцу.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Не характер, а болезнь**
  ПСИХОПАТ. КАК НЕ НАПОРОТЬСЯ НА ТАКОГО
- ✓ **Кошмар для жены**
  МУЖЧИНА НА ДИЕТЕ.
- ✓ **8 упражнений**
  ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНЕЙ.
- ✓ **На приёме у хирурга**
  ГРЫЖА ВЫЛЕЗЛА...

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 18 МАЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0310

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

*Акция действует с 18.04.2018 до 18.05.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **140532** экз. Заказ **531**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 18.04.2018 г.
Подписано в печать 11.04.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 159 532 экз. Объем 6 п. л.
16+